

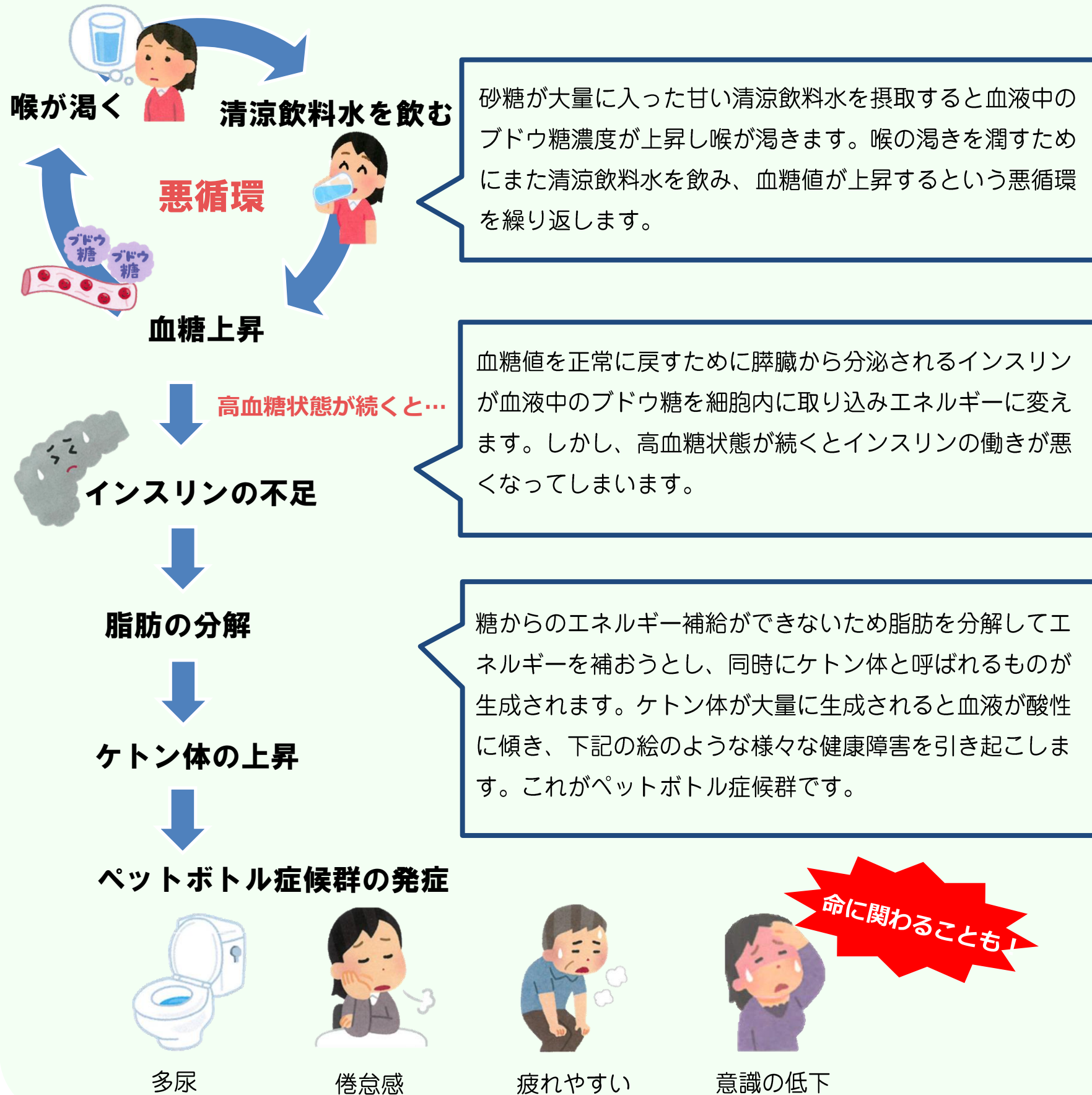


清涼飲料水の飲みすぎに注意！

暖かく過ごしやすい季節になってきましたね。
気温が上がると清涼飲料水を飲む機会が増えませんか？
清涼飲料水の飲みすぎは体に悪影響を及ぼします。

●あなたは大丈夫？ペットボトル症候群

ペットボトル症候群とは甘い清涼飲料水を毎日大量に摂取することが原因で発症する病気のことです。
正式名称は「ソフトドリンクケトosis」と言います。



●清涼飲料水に含まれる砂糖



※この表は目安です。商品によって砂糖の量は異なります。

●上手に水分補給！



知っていますか？異性化糖

●異性化糖とは？

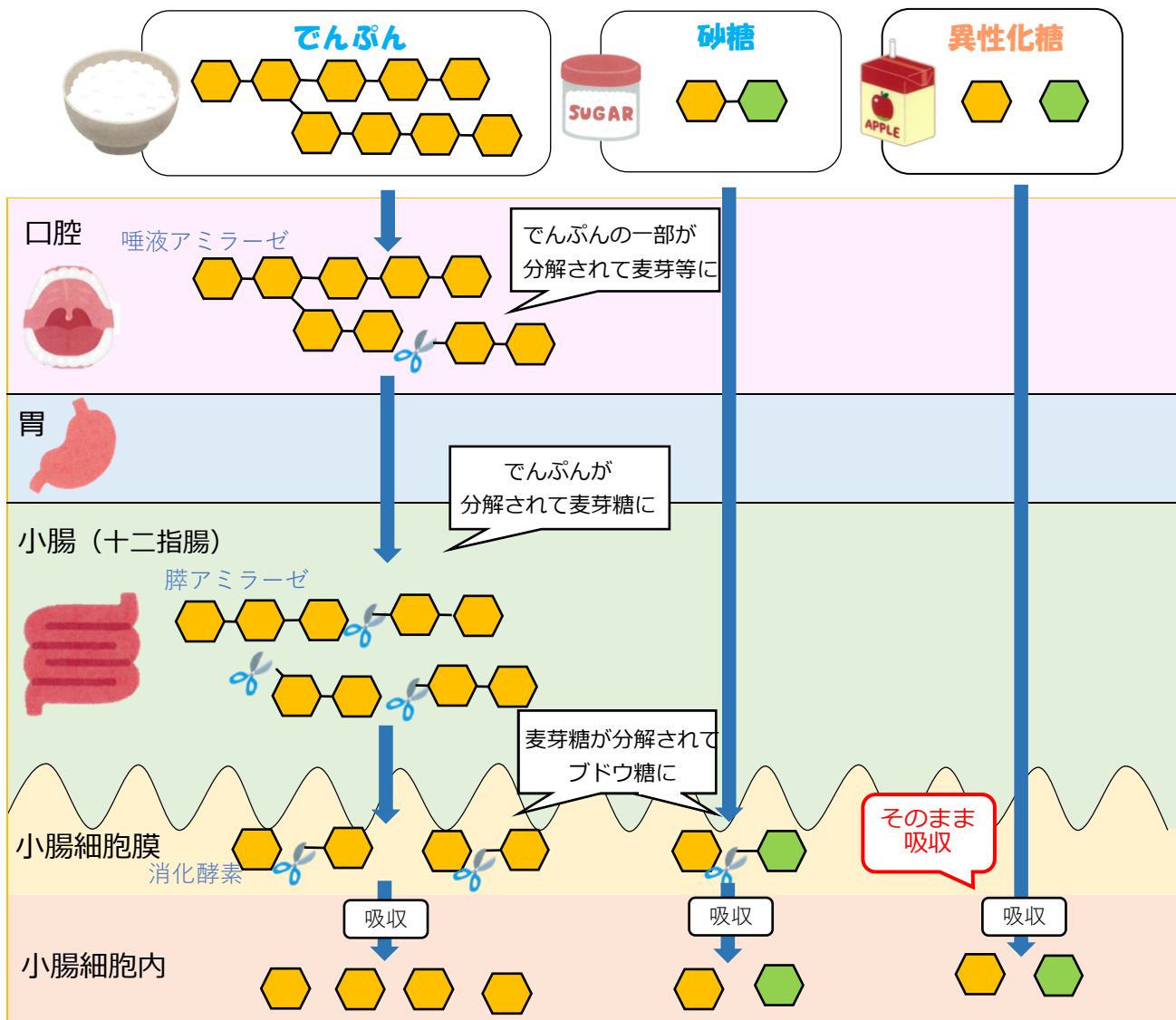
異性化糖とはデンプンをブドウ糖と果糖に加工したもので、身体への吸収が速く肥満や糖尿病のリスクを高めると言われています。安価で使いやすいこと、砂糖より甘みが口に残りにくく低い温度で甘みが増すことから清涼飲料水や冷菓に多く使われています。その他にも調味料（焼肉のタレやケチャップ等）、パン、缶詰などにも使用されています。

異性化糖が使用される食品



●異性化糖の特徴① 吸収スピードが速い

◇ ブドウ糖 ◇ 果糖



でんぷん、砂糖

糖同士の結合を分解する必要があり
比較的ゆっくり吸収される

異性化糖

単糖の状態で存在しているため
分解する必要がなく吸収スピードが速い
肥満や糖尿病のリスクを高めます！



●異性化糖の特徴② 果糖が多い

果糖はブドウ糖よりも甘みが強いので、果糖を多くすることで甘みを増すことができます。

果糖が多いと…

①脂肪になりやすい

果糖はインスリンの働きがなくても中性脂肪に変わり脂肪として蓄えられます。

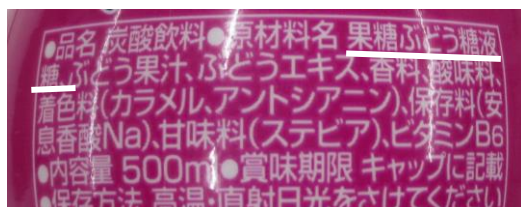


②食べ過ぎる

果糖は摂取しても満腹感が得られないため食べ過ぎの原因となります。



食品表示 成分表示には以下のように表記され、果糖の含有割合によって表示のされ方が変わります。



高果糖液糖

果糖含有率 90%以上

果糖ブドウ糖液糖

果糖含有率 50～90%

ブドウ糖果糖液糖

果糖含有率 50%以下

●例えば…



ジュース1本には**角砂糖約14個分の砂糖**が入っていて、その多くに異性化糖が使われています。普段食べている食品の食品表示をチェックしてみましょう。



ジュース（450ml/1本）



ゼロカロリーなら大丈夫？

答えはNO!人工甘味料に要注意！

カロリー0やカロリーオフなどのダイエット清涼飲料水は砂糖の代わりに人工甘味料を使用することで甘さを出しています。カロリーが低いので健康に良さそうに見えますが、ダイエット清涼飲料水を習慣的に摂取すると**糖尿病の発症リスクが1.7倍**になると言われています。

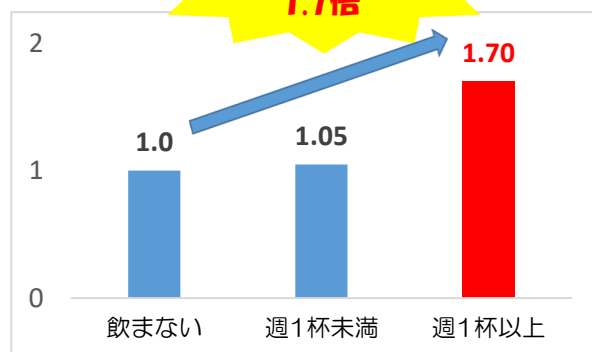
本当にカロリーゼロですか？

基準を満たしていれば「カロリーゼロ」と表示することができます。

成分表示を確認し、飲み過ぎに注意しましょう！

糖尿病の危険度

糖尿病リスクが
1.7倍



ダイエット清涼飲料水の摂取量

	含まない旨の表示	低い旨の表示
飲料100gあたり	5kcal未満 (5kcal未満)	20kcal以下 (40kcal以下)
表示	カロリーゼロ ノンカロリー	カロリー控えめ 低カロリー



* () は食品100gあたり