



≡ スポーツドリンクの飲み方 ≡

熱中症予防には水分の補給が大切ですね。みなさんは、どんなものを飲んでいますか？

大きなスポーツボトル(水筒)にスポーツドリンクを入れている人もいます。



スポーツドリンクは、発汗^{はっかん}などによって体から失われた水分やミネラル分を補うのに適しています。

でも、スポーツドリンクの飲み方には注意が必要です。

スポーツドリンクにはどんなものが入っているのでしょうか？

スポーツドリンクには、次のような表示があります。

〈例1〉



せりょう

清涼飲料水とは・・・

名 称：清涼飲料水

原材料名：砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果汁、食塩、酸味料、香料、塩化K、乳酸Ca、調味料(アミノ酸)、塩化Mg、酸化防止剤(ビタミンC)

〈例2〉

スポーツドリンク
パウダー
1リットル用

名 称：粉末清涼飲料

原材料名：砂糖、塩、酸味料(クエン酸、クエン酸Na)、香料、塩化K、甘味料(アセスルファムK、スクラロース)、乳酸Ca

茶系飲料、コーヒー飲料、スポーツ飲料、炭酸飲料、果実飲料、乳酸飲料など。

アルコールを含まない飲料で、飲むと清涼感がある飲み物をまとめてこう呼びます。

質問1 1日に摂る糖分の適量はスティックシュガー何本分でしょう？(スティックシュガーは3～6g入りがありますが、この場合は3g入りのものとします)

SUGAR

- ①約5本分 ②約7本分 ③約10本分 ④約15本分

質問2 スポーツドリンク(500ml)には、スティックシュガー(3g入)何本分の糖分が含まれているでしょう？

SUGAR

- ①約1本分 ②約3本分 ③約8本分 ④約10本分

まず、スポーツドリンク以外の清涼飲料水の糖分を見てみます。

【清涼飲料水(500ml中)に含まれる糖分の量(相当するスティックシュガー(3g入り)の本数)の例】
(飲料メーカーのサイトに出ている炭水化物の量から算出しました)

お茶飲料A



0g
(0本)

紅茶飲料B



20.0g
(約7本)

SUGAR

SUGAR

SUGAR

紅茶飲料C



38.5g
(約13本)

SUGAR

SUGAR

SUGAR

炭酸飲料D



56.5g
(約19本)

SUGAR

SUGAR

SUGAR

果実飲料E



45.0g
(約15本)

SUGAR

SUGAR

SUGAR

乳酸系飲料F



55.0g
(約18本)

こんなに多くの糖分が入っています！

私たちの舌は、冷たい物ほど甘さを感じにくくなっています。

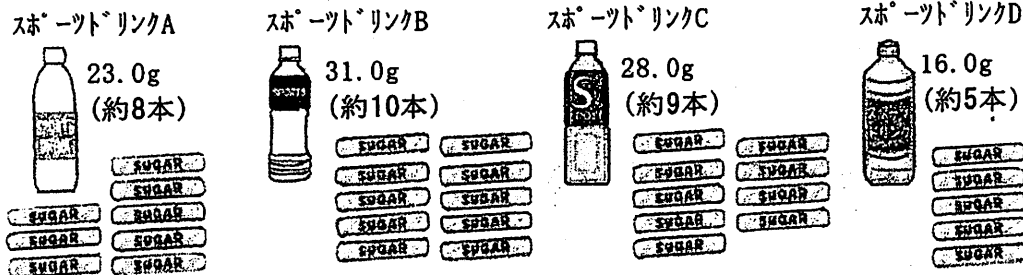
そのため、清涼飲料水やアイスクリームに多くの量の糖分が入っていても、甘すぎると感じず、気づかずに多くの量の糖分を摂ってしまいます。

回答1 成人、小児の1日当たりの*遊離糖類の摂取量は、全カロリーのうち「1日5%未満」とされているので、砂糖に換算すると25~30gになり、スティックシュガー(3g入り)約8~10本分になります。

*遊離糖類：砂糖、果糖（蜂蜜、果実に含まれる糖類）など

回答2 500mlのスポーツドリンクに含まれている糖分量(相当するスティックシュガー(3g入り)の本数)は、次のとおりです。

(飲料メーカーのサイトに出ている炭水化物の量から算出しました)



運動して汗をかいたからといって、スポーツドリンクを1本飲むとすると、明らかに糖分の摂りすぎになります！ 運動量が多い場合でも、スポーツドリンクを2~3倍に薄めるのがよいそうです。



糖分の摂りすぎ がいけない理由

- むし歯になりやすくなる（糖分を摂る回数が多いと、むし歯になりやすくなります）
- ビタミンB₁不足になる → だるさ、疲労を感じる、イライラする、集中力が不足する
→ 糖質がエネルギーになるときに働く。神経の調節に関係する。
- エネルギーの摂りすぎになる → ふとる
- 血糖値を上昇させる
→ 血液中の糖の濃度
→ のどが渇く → 糖分を含む飲料を飲む → 悪循環になる
→ 尿の量が増える → 脱水が起きる
→ インスリンの作用が低下する → 毒性を持った代謝成分が血液に発生する → だるさ、腹痛などが現れる
→ 血糖値を維持するホルモン



清涼飲料水を水代わりに飲まないようにしましょう。のどが渇いたら水やお茶を飲みましょう。