



≡ 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。保護者の方、お子さんはどんなものを飲んでいますか？

保冷ボトル(水筒)にスポーツドリンクを入れている人もいるのでしょうか。

スポーツドリンクは、発汗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、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〉



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

清涼飲料水とは・・・

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の総称です。

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

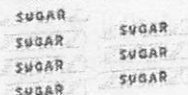


0g
(0本)

紅茶飲料B



20.0g
(約7本)



紅茶飲料C



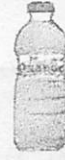
38.5g
(約13本)

炭酸飲料D



56.5g
(約19本)

果実飲料E



45.0g
(約15本)

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。

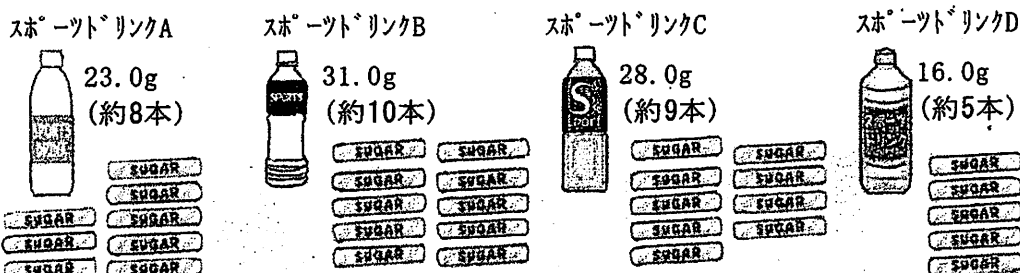


回答1 成人、小児の1日当たりの*遊離糖類の摂取量は、全カロリーのうち「1日5%未満」とされているので、砂糖に換算すると25～30gになり、スティックシュガー（3g入り）約8～10本分になります。

*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の量(相当するスティックシュガー(3g入)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)



汗をかいたからといって、スポーツドリンクばかり飲むと、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 → のどが渇く → 糖分を含む飲料を飲む ⇒ 悪循環になる
↓
血液中の糖の濃度 → 尿の量が増える → 脱水が起きる
↓
血糖値を維持するホルモン → 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

(スポーツドリンク)

日本小児歯科学会からの提言の「イオン飲料とむし歯に関する考え方」の中に、乳幼児に対して：

- ・過激な運動や極端に汗をかいたとき以外は、普通の水を与える。
 - ・イオン飲料を水の代わりに使用しない。
 - ・下痢や嘔吐でイオン飲料を飲ませたときは症状が軽快したら中止する。
 - ・寝る前や寝ながらイオン飲料を与えないようにする。夜中にのどが渇いたときには水を与える。
 - ・のどが渇いた時は普通の水を飲ませるようにする。
- などの記述があります。

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。