



## 指導科だより

日差しが強くなり、汗ばむ季節になります。  
気温の上昇に伴い、飲み物を飲む機会が増えてきます。  
糖分の多い飲み物を飲むと、どのような影響があるのでしょうか？

**糖分の多い飲み物を飲む** ⇒ **血糖値上昇** ⇒ **のどが乾く多尿** ⇒ **糖分の多い飲み物を飲む**

というように糖分の多い飲み物の飲みすぎにより悪循環になってしまい血糖値が上昇してしまいます。

今は、【無糖】【糖質ゼロ】【カロリーゼロ】等の表示の飲み物がありますが、必ずしも糖分がまったく含まれていないわけではありません。

### 清涼飲料水の糖分に関する表示基準

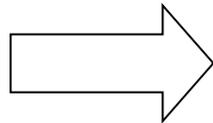
【無糖】【糖質ゼロ】【ノンシュガー】等 ……100ml 当たり 0.5g 未満  
【微糖】【低糖】【糖質ひかえめ】等 ……100ml 当たり 2.5g 未満

### 清涼飲料水のエネルギーに関する表示基準

【カロリーゼロ】【ノンカロリー】等 ……100ml 当たり 5 kcal 未満  
【カロリーひかえめ】【カロリーオフ】 ……100ml 当たり 20 kcal 未満

どのような飲み物がいけないのでしょうか？

炭酸飲料（サイダーやコーラ）やスポーツ飲料、果汁ジュース類には、糖分が含まれています。カロリーオフやゼロカロリーでも糖分が少なからず含まれていますので、血糖値を上げる要因になります。

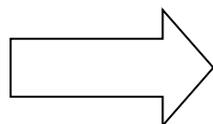


**炭酸飲料（ゼロカロリーも含む）・  
スポーツ飲料（カロリーオフも含む）  
果汁ジュース・飲むヨーグルト  
午後の紅茶等**

飲料名	量	カロリー	飲料名	量	カロリー
スポーツ飲料（カロリーオフ）	500ml	85kcal	炭酸飲料（糖分入り）	500ml	210～225kcal
紅茶（ストレート・甘さ控えめ）	500ml	75kcal	炭酸飲料（ゼロカロリー）	500ml	25kcal 未満
オレンジジュース	200ml	84kcal	飲むヨーグルト	220ml	147kcal

では、どのような飲み物がよいのでしょうか？

ブラックコーヒーやお茶、ウーロン茶、水、炭酸水等は、糖分が含まれませんので、飲んでも大丈夫な飲み物です。



**ブラックコーヒー・お茶  
水・炭酸水等**



飲み物は、食物と異なり、直接、胃から吸収されますので早く血糖値を上げます。

暑さも、本番となる季節です。血糖値をあげないように、糖分の入ってない飲み物を飲みましょう。！！