

# 砂糖摂り過ぎていませんか？

まだまだ、暑い日が続きますが、皆さんはどのような飲み物で水分補給していますか？暑い夏の日には水分補給が欠かせませんが、どんなものを選んでいきますか？手軽に飲めるペットボトル飲料やお菓子にはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖の摂りすぎは、健康にさまざまな影響を及ぼす原因にもなりますので注意が必要です。

## 砂糖を摂りすぎると...

















- 虫歯になりやすい
- 集中力が低下する※
- 肌荒れ
- 疲れやすい※
- イライラしやすい※
- 冷えやすい
- 糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因になる

※ 砂糖を消化するためにカルシウムやビタミンB<sub>1</sub>が使われたり、砂糖を摂取することでインスリンが過剰に分泌され血糖値が下がりすぎるためにこのような症状が出る場合があります。

右の表で身近な物の砂糖含有量を紹介しています。手軽に飲めるペットボトル飲料ですが、1本（500ml）飲んでしまうとたくさんの砂糖をとることになります。冷たいものは甘さを感じにくかったり、炭酸飲料は喉越しが良かったためたくさん飲んでしまう可能性もあるので注意しましょう！暑い夏には『麦茶』がオススメです。ミネラルが含まれているので熱中症予防にも効果があります。ノンカフェインですので小さなお子様も安心して飲むことができます。

## 身近な物に砂糖はどの位含まれている？

1日当たりの砂糖の摂取量  
10g程度（子供3~5歳）  
スティックシュガー  
（1本3g）=3.3本

 炭酸飲料（500ml） 約60g（20本）	
 スポーツ飲料（500ml） 約33g（11本）	
 飲むヨーグルト（200g） 約24g（8本）	
 100%オレンジジュース（200ml） 約22g（7本）	
 野菜ジュース（200ml） 約24g（8本）	
 アイスcream（1個200g） 約36g（12本）	
 ゼリー（1個150g） 約23g（8本）	

砂糖には、脳のエネルギー源になったりリラックスさせる効果もあります。取り過ぎには気を付けましょう。

