

2024年8月1日発行

糖分に注意！

水分補給におすすめなのは？

夏場の熱中症対策にこまめな水分補給が大切なことは、広く周知されています。
しかし、炭酸飲料や缶コーヒーを水がわりにガブガブ飲むと糖分のとり過ぎになります。



← 1本のペットボトルの中に、どれ位のお砂糖が入っているかを示したものです。

ファンタ、コーラ、カルピス 500ml 中、角砂糖（3g）約 17 個、スポーツドリンクで約 10 個分です。

●なぜ糖分の多い飲み物を飲み過ぎるとよくないのか？

▽ペットボトル症候群

正式には「清涼飲料水ケトーシス」と呼ばれます。炭酸飲料や清涼飲料水などを多く飲むと、吸収の早い糖類によって高血糖状態を招くことをいいます。血糖値が急激に上がり、多尿により脱水症状も起きるため、喉が渇き、さらに炭酸飲料や清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。重度の場合には、意識障害、昏睡状態になることもあります。

▽集中力の低下

「糖分をとると集中力が増す」と思われがちですが、少量ならいいのですが、とり過ぎると逆効果になってしまいます。

糖質を一気にとると血糖値が急激に上昇します。上がった血糖値を下げるため、膵臓からインスリンが大量に分泌されます。すると今度は、血糖値が急激に低下し、低血糖状態となります。低血糖状態では、集中力低下や頭痛、イライラなど、さまざまな症状があらわれます。

▽肥満

運動時や重労働のとき、暑さで疲れているときはエネルギーが消費しているので、糖類を含む飲み物はエネルギー源となります。しかし、必要以上に飲み過ぎると、体内で糖質がエネルギーとして使われず余ってしまい、中性脂肪として蓄積されてしまいます。そのような状態が続くと、肥満につながります。

◎水分補給に適さない飲み物

▼カフェインが多く含まれているもの

コーヒーや紅茶、緑茶、エナジードリンクなどのカフェインが多く含まれている飲み物は、健康的な水分補給には適していません。カフェインの利尿作用により尿量が増えて体内の水分が減少するため、脱水症状になりやすくなります。お茶の時間を楽しむ程度にして、飲み過ぎないように気をつけましょう。

▼アルコール飲料

アルコールにも利尿作用があります。利尿作用により尿量が増えて体内の水分が減少するため、脱水症状になりやすくなります。

▼糖分が多く含まれているもの

理由は前述の通りです。



◎水分補給におすすめの飲み物

▼水・ミネラルウォーター

毎日の水分補給には、余計なものが入っておらず無味無臭で飲みやすい、水やミネラルウォーターがおすすめです。

水には水分を補給して脱水症状を予防する以外にも、血流をよくする、内臓の働きを活発にする、老廃物を排出するなどの体によい効果があります。

▼麦茶

麦茶はノンカフェインで、胃に優しく、水分補給にぴったりの飲み物です。

ノンカフェインのため、小さな子どもや妊娠中の方、授乳中の方でも安心して飲むことができます。汗をかくと電解質のナトリウムやカリウムも体外へ排出されますが、麦茶にはナトリウムやカリウムなどのミネラルが含まれているため、電解質の補給も兼ねることができます。

ノンカフェインのお茶には、ほかにルイボスティー、黒豆茶、コーン茶などがあります。

▼ほうじ茶

ほうじ茶は、焙煎された茶葉から作られるお茶で、香ばしい香りが特徴です。

ただカフェインが含まれるので、妊娠中、授乳中の方は1日1ℓまでを目安とします。

主なお茶のカフェイン量

飲料名	カフェイン量
煎茶	20mg/100ml
玉露	160mg/100ml
ほうじ茶	20mg/100ml
烏龍茶	20mg/100ml
紅茶	30mg/100ml
コーヒー	60mg/100ml

健康な成人の場合、1日のカフェイン摂取量は400mgまでとされています。

日常生活で汗をかく程度なら、水や麦茶などで水分補給をし、運動や重労働などでたくさん汗をかく場合にはスポーツドリンクにするなど、シーンによって飲み物の選び方をかえるといいですね。

糖質の甘くないおはなし！

「糖質の害」と聞くと、どんなことを想像しますか？

「太ってしまう」「翌日にニキビが出る」ホントにそれくらいのことなのでしょうか。

甘いものはあまり好きじゃないという方でも、お話を聞いていくと、ケーキやお菓子は日常的に食べない。でも「頭を使う時にはチョコ」「汗をかく時にはスポーツドリンク」「仕事の合間に缶コーヒー」という方は、かなり多くおられます。

特に夏場は、かき氷やアイスクリーム、スポーツドリンク、甘い果物など、糖質を摂る機会がいつもより増えやすい季節です。

●糖質の摂りすぎによる影響

頭を使うからチョコを食べる、疲れたから糖分補給する、時間がないからおにぎりや丼ものだけ、という話をよく耳にしますが、それは、身体に悪い影響を与えています。

チョコやケーキ、スポーツドリンクなどの甘くて砂糖の多く含まれるものは、特に影響が強いです。「カロリーオフ」や「白砂糖不使用」との表記があっても、人工甘味料やてんさい糖などが使われているものも同様です。

「脳はブドウ糖だけしかエネルギーに出来ない」というのは間違いで、実は、空腹時の方が集中力は上がります。

また、ちょっとした糖分補給することや、時間のないとき、おにぎりや丼もの（パン、麺類なども）は気軽に食べられて便利ですが、糖質の割合が高くなります。これらは、すい臓に負担がかかったり、肥満の原因になります。

さらに、摂りすぎた糖質は終末糖化産物（AGE）というものになり、身体を傷つけます。このAGEは、老化を早めたり、たくさんの病気を招く原因です。



糖質は、
こんなに
悪影響を
...

老化、肥満、糖尿病、冷え性、動脈硬化、低血糖
精神の不安定、コレステロール値の異常
集中力の低下、免疫力の低下、ガンの促進

人間にとって糖質は重要な栄養素の一つですが、本来、自然界においては糖質は貴重なものであり、こんなにも糖質に溢れかえっていることはありませんでした。

現代においては、簡単に、かつ多量に摂取しやすい環境になってしまっています

●糖質を減らす努力と、ひと工夫で影響を抑えよう

単純に、甘いものを止め、糖質の摂取量を減らすことが一番ですが、すぐには難しいですね。そこで、ちょっとした工夫を紹介します。

菓子パンではなくサンドウィッチに。丼ものではなく定食に。スポーツドリンクではなく梅干しと水に。チョコではなくナッツに。ビールではなくハイボールに。ご飯を減らしおかずを増やす。また、主食ではなくおかずから食べたり、白米ではなく玄米や雑穀米に変えることでも、悪い影響を抑えることができます。未来の健康のために、日々の少しの努力を始めてみませんか。

片山つばさ

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

プラス1品！の5分メニュー No.11

＜材料＞ 作りやすい分量

冷凍した甘酒 100g

冷凍フルーツ 50g

(トッピング用に少し取り分けておく)

●冷凍フルーツはバナナ、いちご、マンゴー等好きなもので！

＜作り方＞

① フードプロセッサーに凍った甘酒とフルーツを入れる。

② 2.3回に分けて攪拌し、よく混ぜる。

③ 器に盛り付け、取り分けておいたフルーツをトッピングする。

★甘酒を冷凍する時は、ジッパー付き袋等に入れ薄くして凍らせると、使いたい分を折ることが出来て便利です。 利波

★甘酒アイス★

Q) 炭水化物は完全にやめる、または減らすべき？

炭水化物は、エネルギー源として働くだけでなく、便通を良くする効果もあるため、

摂取を完全にやめたり、過度に摂取量を減らしたりするべきではありません。

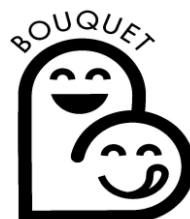
炭水化物には、糖質と同時に食物繊維が含まれています。食物繊維は便通の改善に役立つため、摂取をやめてしまうと、腸の働きが悪くなる場合があります。

また、炭水化物の摂取には、気持ちを安定させる効果もあります。そのため、炭水化物の摂取を制限すると、気分の落ち込みが激しかったり、集中力がすぐに無くなってしまったりしてしまうのです。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」古田

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日