

栄養だより

第168号
2024年8月5日発行

東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

限定 糖の気になる方の熱中症予防

『ソフトドリンクケトーシス(ペットボトル症候群)』

暑い季節になりましたが、のどが乾いたら何を飲みますか？
水分補給のたびにスポーツ飲料やジュースのようなたくさん糖分が入った飲料の飲みすぎに注意しましょう。

ソフトドリンクケトーシス

糖分※入り飲料をたくさん飲む

※砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果汁

さらに**糖分**をとると悪循環に

血糖値が急上昇

血中の糖分を
薄めようと
水分が欲しくなる

のどが渇く

糖分を摂り続けることで
高血糖状態がつづく

**倦怠感 吐き気
腹痛 意識がもうろうとする**

命の危険も！

500ml
ペットボトル



スポーツドリンク

果物ジュース

炭酸飲料

糖 質
角砂糖
(4g)

20～30g

5～8個

55g

13～14個

55～60g

13～15個

スポーツ飲料を
飲む場合は
0kcalの糖分が
入っていないもの
を選びましょう

甘い飲料を
習慣的に飲むのは
やめましょう