

Stop!ざ・メタボNo,65 ペットボトル症候群に注意!

節電の暑い夏、冷たい清涼飲料水でほっと一息。しかし、清涼飲料水の摂りすぎには怖い落とし穴が待っています。

ペットボトル症候群という名称は、ペットボトルのジュース、スポーツドリンク、コーヒー等の飲料水に含まれる**ブドウ糖を中心とした糖分の取りすぎにより起こること**からつけられ、継続して摂取することで**高血糖に陥り、ひどいときには突然昏睡状態になることもあります。**

糖尿病の人は必要以上の糖分を摂取することになり、血糖値が通常より上昇してしまいます。血糖値が上昇すると脱水状態になりやすく、のどの渴きが生じて、さらに清涼飲料水を摂取するという悪循環になります。肥満の人、家族に糖尿病の方がいる人などは発症しやすく、のどの渴き、頻尿・多尿がみられ、全身のだるさや疲れが出てきます。食欲がなくなったり、吐き気がしたりして、最終的には意識がもうろうとして入院が必要になることもあります。

清涼飲料水は**飲みすぎに注意し、メタボ解消にはカロリーゼロのタイプ、糖分濃度が低めのタイプを選びましょう。**



ウオクニ株式会社
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。