

嗜好品の摂り方 - 甘い飲み物編 -



のどが渴いたら、砂糖をゴクゴク飲んで？
 ~清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示~
 スティックシュガー 1本 = 3g = 12kcal

※()はスティックシュガーの本数

	0本	1~5本	6~10本	11本~
水・お茶	<p>麦茶(0) お茶(0) 水(0)</p>			
コーヒー飲料	<p>コーヒーのみ(0) 無糖(0)</p>	<p>微糖(3)</p>	<p>レギュラー・カフェオレ(7)</p>	
スポーツ飲料			<p>低カロリー(6)</p>	<p>(12)</p>
炭酸ジュース	<p>カロリーゼロ(0)</p>		<p>低カロリー(6~10)</p>	<p>(13~14) (19)</p>
その他		<p>乳酸飲料(4) 野菜ジュース(5)</p>	<p>栄養ドリンク(6) 濃縮還元ジュース(7~10)</p>	<p>ヨーグルト飲料(11)</p>

参考:生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君

甘い飲み物編 Q&A



熱中症予防のためにはスポーツ飲料を飲んでいいの？

「熱中症予防のため」「スポーツで汗を流したから」「疲労回復に」とスポーツ飲料や栄養ドリンクを多飲すると、いつの間にか砂糖を摂りすぎて肥満やペットボトル症候群をきたすおそれがあります。3食の食事をバランス良く食べて、激しいスポーツや長時間にわたる場合に活用しましょう



カロリーゼロでも甘いのはなぜ？

人工甘味料が使われているからです。人工甘味料は砂糖に比べ甘みの感じ方が強く、甘さに慣れてしまうとより強い甘みを求めます。カロリーゼロでも 頻繁に飲むのは避けましょう。



運動後にはビールで水分補給してもいい？

運動後の飲酒は筋肉の疲労回復が遅れるため控えましょう。また、アルコールは利尿作用が高く水分補給にはならないため、脱水にならないよう注意されてください。炭酸の水などに変えてみては！



済生会熊本病院 予防医療センターでは、
 健康・からだづくりに役立つ情報をホームページで発信しています
http://www.sk-kenshin.jp/health_promotion/club_magazine.html