

2026年 * 夏号

飲みすぎ注意！飲み物の糖分の量

私たちは普段から水以外(嗜好飲料)のさまざまな飲み物を口にしています。お茶やブラックコーヒーなど甘くないものから、ジュースや炭酸飲料など甘味のあるものまで多くの種類がありますね。今回触れるのは、後者の糖類を含む嗜好飲料(アルコール飲料を除く)です。これらの中で日常的に飲んでいるものはありますか？また、この中には実際どれくらいのお砂糖が入っていると思いますか……？？糖分の摂り過ぎは生活習慣病の原因にもなるので注意が必要です。



あなたは大丈夫？砂糖の適量

世界保健機構(WHO)によると、大人1日あたりの砂糖の摂取量は**25g**までが望ましいそうです。スティックシュガーだと約**8本分**になります。実際に普段摂っている砂糖の量がどれくらいか想像できますか？

清涼飲料水の糖質含有量を知るには？

栄養成分表の炭水化物の数値をチェックしてみましょう。炭水化物とは糖質と食物繊維のことを意味しますが、清涼飲料水には食物繊維はほとんど含まれません。

炭水化物1g≒糖質1g

の量です。

ジュースなどの栄養成分の表記は100mlあたりのことが多いので注意しましょう。



栄養成分(100mlあたり)

エネルギー	42Kcal
タンパク質	0g
ナトリウム	0~20g
炭水化物	11.3g
脂質	0g

$500\text{ml} \div 100\text{ml} \times 11.3\text{g} = 56.5\text{g}$ なので、500mlペットボトル1本あたりに約56.5gの砂糖が入っていることがわかります。

スティックシュガー

19本分

ですってええ!?



水分補給のポイント

①カフェインやアルコールを控える。

カフェインやアルコールには利尿作用があり、体内の水分を外へ排出してしまいます。そのため、水やカフェインを含まないお茶で水分補給を行うことが推奨されます。

②スポーツドリンクは、糖分が少なく塩分の多いものを選択し、飲みすぎに注意する。

経口補水液(OS-1)がおすすめです。通常、炎天下でたくさん汗をかくことがなければ、一日に必要な塩分は食事から摂取できます。

③甘い飲み物は嗜好品として適量にとどめる。

水分補給には向いていないことを認識し、適度に楽しみましょう。朝食時や食欲のない時に、野菜や果物のジュースを選択することはおすすめです。