

1) 清涼飲料水の糖類の量に注目 !!

今年の夏は、特別に暑かったですね。みなさん、喉の渇きを癒やすために、たくさんの清涼飲料水を召し上がられたのではないのでしょうか？ そろそろ秋とはいえ、あと少し残暑は続きそう。もうしばらく清涼飲料水のお世話になりそうですね。

清涼飲料水といっても、たくさんの種類がありますが、共通するのは**糖類の量が多い!!**ということ。

今回は、清涼飲料水に含まれている**糖類の量**にスポットを当ててみたいと思います!!

右表は「夏に飲みたくなる飲み物」のアンケートです。お茶類も人気がありますが、やはり炭酸飲料が上位。3位のスポーツドリンクも気になりますね。

1 位	サイダー（ソーダ、ラムネ含む）
2 位	麦茶
3 位	スポーツドリンク
4 位	コーラ
5 位	アイ스티ー
6 位	アイスコーヒー
7 位	ウーロン茶
8 位	緑茶
9 位	オレンジジュース
10 位	グレープフルーツジュース

>そこで、これらの飲料水に含まれる**糖類の量**を調べてみました。**わかりやすいように、砂糖で換算してみました。**（※使用グラス容量100ml 角砂糖は1つ1gです）



サイダー 500ml
角砂糖 55コ



コーラ 500ml
角砂糖 57コ



カルピス 500ml
角砂糖 56コ



デカビタ 500ml
角砂糖 61コ

>夏に人気の炭酸飲料を始め、子供たちに人気のドリンクにも、こんなにたくさんの糖類が!! 「デカビタ」にはナント角砂糖61コが入っています。



微糖コーヒー 185ml 角砂糖 5コ
カフェオレ 250ml 角砂糖 21コ
抹茶ラテ 200ml 角砂糖 46コ

>こちらは、定番のコーヒー飲料や女性に人気の『ラテ』など。ここで注目したいのは、コーヒーは微糖でも5gの糖類が入っていること。これって、ティースプーンに2杯弱（スティックシュガー3g入りだと2本弱）なんです!! 温かいコーヒーに砂糖2杯って、とても甘く感じるのに…不思議ですね。。これは、**口の中が冷えると甘さに対する味覚が鈍感になるため**です。「かき氷」だとわかりやすいですね。かき氷が溶けた後の、薄まったシロップ…飲んでみるとかなり甘いです。。

【調査概要】 調査対象：合計500名（自社アンケート・パネル【オリコン・モニターリサーチ】会員10代～20代の男女） 調査地域：全国
調査方法：インターネット調査
<<http://www.oricon.co.jp/news/76545/full/>>



ポカリスエット500ml
角砂糖 31コ

>スポーツドリンクにも、こんなに糖類が入っています!! 夏の水分補給にと冷蔵庫に常備して、健康飲料のように飲まれている方も多いのではないでしょうか。「粉末を常備して毎日、2リットルを冷蔵庫に冷やしてあるんです」と耳にすることがよくあります。スポーツの後や活動後の栄養補給に適量を摂取するのはかまいませんが、そうで無い場合の水分補給は、お水かお茶がおススメです。（※胃腸炎や高熱時、食欲減退時などの症状がある方は医師への相談をおすすめします。）

>この他にも、気になる飲料について調べてみました。



ファイブミニ 100ml 角砂糖 13コ
オロナミンC 120ml 角砂糖 23コ
レッドブル 250ml 角砂糖 27コ



ヤクルト 65ml 角砂糖 12コ
LG21 112ml 角砂糖 16コ
ビックル 220ml 角砂糖 24コ

いかがでしょうか？ 栄養ドリンクは栄養補給目的に作られていますので、カロリー源である糖質含量が多いのは納得できますが、**必要以上の摂り過ぎには注意した方が良いでしょう**。また、お腹の調子を整えたくて飲んでいる乳酸飲料にもこんなにたくさんの糖質が!! 食生活が変わっていないのに、最近太ってきたな～と悩んでいらっしゃる方や、お子さんの肥満など…意外と、**健康飲料のとり方に問題があるのかもしれない**。飲料の他にも、様々な健康食品が出まわっていますが、**日頃の食事とのバランスを考えて摂り入れることがとても大切だと感じます。**

2015年9月26日

【文責】

管理栄養士 細井佳代子

kayoko@designable.com

<http://www.designable.com/web/diet/>

<https://www.facebook.com/kayoko.hosoi.9>

かねみつ内科クリニック

〒616-8104

京都市右京区太秦下刑部町181パティナー太秦天神川1F

TEL 075-873-8686