

大人も子供も

夏の飲み物、ご用心!

夏になると、冷たい飲み物が欲しくなります。

ビタミン入りの飲料などコンビニで手軽に買える冷たい飲み物は種類も豊富で、つい手が出ますね。

でも、ちょっとまって! その飲み物が不調につながっているかも知れません。飲み物も、きちんと選びましょう。



糖が含まれていませんか?

夏場は、冷たい飲み物を飲む機会が増えます。また、熱中症予防のためにも正しい水分補給をすることが大切です。そのときに気をつけたいのが、『糖』です。飲み物によって糖質を摂ることは、多くの問題を含んでいます。

動悸、頭痛、めまい

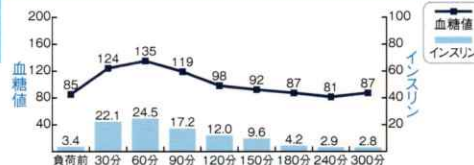
疲れやすい

気持ちが安定しない

キレやすい

発汗が多く水分が不足しているときに糖分を含む飲み物を摂ると、血液の浸透圧が上昇します。浸透圧の上昇は熱中症の原因のひとつと考えられています。

正常な血糖曲線



乱高下型低血糖症



血糖とインスリンの推移に伴って、さまざまな精神状態と身体の変調が現れます。

飲み物に含まれる糖分



紅茶飲料、乳酸菌飲料、果実系飲料なども500mlあたりスティックシュガー10~20本分の糖分が含まれています。

*スティックシュガー1本3gの場合