

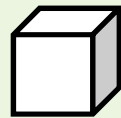
清涼飲料水の飲み過ぎにご注意を！

「ペットボトル症候群」をご存じですか？

「ペットボトル症候群(ソフトドリンクトキシス)」とは、炭酸飲料・ジュース・スポーツドリンクなどの清涼飲料水の飲み過ぎで発生する急性の糖尿病の一つで、暑い日の続く夏場はとくに注意が必要です！

清涼飲料水には平均10%程度の糖質が含まれていますので、500mlのペットボトルで、【約50g】の糖質が含まれていることとなります。

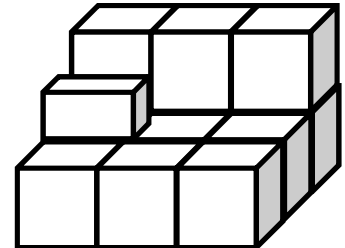
こんなに多くの糖質が含まれています！



角砂糖1個が4gとすると

清涼飲料水
ペットボトル1本(500ml)

=



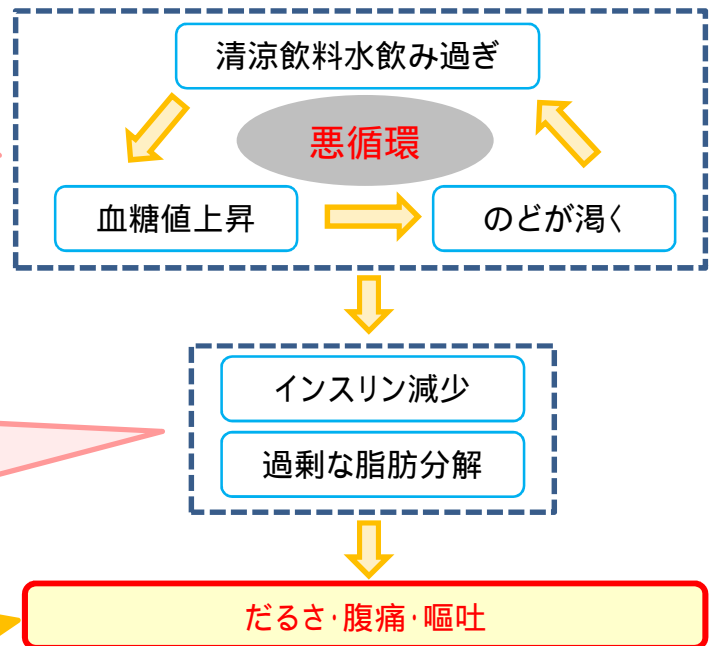
角砂糖12.5個分

ペットボトル症候群とは

血糖値(血液中の糖分濃度)が上昇すると尿の量が増えるため、のどが渇き、また清涼飲料水を飲むといった悪循環がおこります。

血糖値が上昇すると、インスリン(糖を分解するホルモン)の働きが低下するため、糖の代わりに脂肪が分解され、全身のだるさや腹痛・嘔吐などの症状につながります。

重症の場合、意識不明になる場合も！



胃に優しい

ペットボトル症候群予防法



できるだけ【水かお茶】を飲む

冷やすのは5～15℃まで

コップ1杯程度を数回に分けて飲む



全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

〒910-8541 福井市大手3-4-1 福井放送会館
TEL : 0776-27-8300

協会けんぽ 福井支部

検索