



飲み過ぎ注意！

カロリーの高いジュースを飲むと、肥満や歯が溶けたり、むし歯になることはよく知られていることでしょう。

肥満は動脈硬化や虚血性心疾患、糖尿病、肝障害など生命に大きく関わります。糖尿病家系のある人は肥満によって糖尿病を発症しやすくなります。糖尿病は糖質（炭水化物）をとると血糖値が上がります。のどが渇き、たくさん飲んで、尿が増える、体重が減るといった症状が出現し、最終的にじん臓や眼の網膜、神経、心臓などに障害が現れます。糖尿病の初期は自分では気づきにくく、のどが渇くとジュースを飲み、血糖がさらに高くなります。この悪循環を繰り返し、異常な高血糖となり、意識不明、昏睡、生命の危険な状態となります。それをペットボトル症候群(ケトーシス)と言います。若年男性、肥満傾向の方、運動不足、糖尿病家系のある方は要注意です。

ジュースに書かれている成分表を見てみると低糖質や糖質オフ、カロリーゼロやカロリーオフをうたった商品でも意外と糖質が多いものもあります。これらは甘みを得るために人工甘味料を加えます。普通の砂糖に比べて甘みが強く作られているため、低糖質だからといってたくさん飲んでしまうと、甘みの感覚に慣れ、さらに甘いものが欲しくなり結局、高血糖、高カロリーとなってしまいます。低糖質の表示だけで選ぶのではなく、実際に栄養成分表示を確認してみてください。生活習慣を改め、運動や適切な食事、飲み物をとるようにしましょう。

みやがわ小児科医院
院長 宮河 真一郎