



暑い時期は特に注意！ ペットボトル症候群

ペットボトル症候群とは別名「清涼飲料水（ソフトドリンク）ケトーシス」と言われ、糖分が含まれている甘い清涼飲料水を大量に摂取することで血液中のブドウ糖やケトン体と呼ばれる成分が異常に高くなり、糖尿病の自覚のない人が「喉の渇き」、「多尿」、「倦怠感」などの糖尿病症状が現れる状態を言います。

熱中症予防のためとスポーツドリンクなど糖分の多い飲料を多量に毎日摂取しているとペットボトル症候群のリスクが高まります。特に普段から血糖値が気になる方は麦茶等糖分の入っていない飲料での水分補給がお勧めです。

最近ではミネラルウォーターのように見えて糖分が入っている飲み物もありますので成分表示をよく確認してみましょう。

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g
鉄	〇〇mg



清涼飲料に含まれる糖分はシュガースティック何本分？

スポーツドリンクや果物ジュースは具合が悪く食事がとれないとき、多量の汗をかいたときの摂取はお勧めですが、普段の水分補給に活用するのはお勧めしません。

普段の水分補給はカフェインの入っていない飲料(麦茶など)をこまめに1日 1.5~2ℓ 目安で摂取しましょう。

500ml ペットボトルに対しての
シュガースティック(3g)の量



スポーツドリンク
×約 10本



ヨーグルト風味ミネラルウォーター
×約 10本



果物風味ミネラルウォーター
×約 7本