

YOU ARE WHAT EAT! SO I EAT NATURE!

あなたは、あなたが食べたもので、できている。

ココロと、カラダと、食品添加物 ～私たちは毎年1.2kg以上の添加物を食べている～

Column
02

毎日飲んで、糖尿病まっしぐら! 熱中症対策にスポーツドリンク?



今年の夏も暑い! 熱中症対策にとスポーツドリンクを常備する方も多いでしょう

でもちょっと待って!

そのドリンク、必要以上に糖分[※]や食品添加物が入っていませんか?

一般的なスポーツドリンクは、500ml のペットボトルに糖類が約24g入っており

スティックシュガー(1本3g)に換算すると約8本分!

同量のスティックシュガーを口に入れてみてください…と言われても無理! ですよ(苦笑)
ところが香料や酸味料との組み合わせで口当たりがよくなると、スルスル〜と飲みちゃうのです。

500mlどころか、2リットルのペットボトルだっで一気飲みできるかも!?



スティックシュガー
約8本分!



そして、甘いひとときのあとにやってくる…「**ペットボトル症候群**」という言葉をご存じですか?

糖分の多い清涼飲料水(スポーツドリンクやエナジードリンクなど)を摂り続けることで起きる**急性の糖尿病**です。

血糖値の乱高下により、のどの渇き、多尿、腹痛、嘔吐、倦怠感などが現れます。

イライラしていて怒りっぽい、やる気が出ない、いつも疲れている…

そんな時は、スポーツドリンクを含む糖分の多い飲み物やお菓子をやめてみてください。

最初はつらいけれど、依存状態から抜けられれば、だんだん穏やかな心身が戻るでしょう。

スポーツドリンクを手作りする時は、材料を吟味して!

インターネットで調べるとたくさんレシピがありますが、注意したいのは塩と砂糖。

「汗で出てしまったミネラルを補う」のが目的なので

まっしろサラサラに精製された塩や砂糖ではなく、ミネラルを含んだ**天然塩**や**粗糖**を選びましょう。



ミネラル
たっぷり!!



※

●食品の成分表示に「糖分」を表記する義務がないため、記載がない商品がほとんど。

その場合は「**炭水化物**」(糖を含む)をチェック!

●糖分とは、砂糖だけでなく**ブドウ糖果糖液糖**や**人工甘味料**なども多用される。

▶成分表示例

栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー	20.5 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	0 g
炭水化物	4.6 g
-糖質	3.8 g
-食物繊維	0.8 g

●栄養成分表示(100gあたり) エネルギー 25kcal、たんぱく質 0g、脂質 0g、**炭水化物 5.2g**、食塩相当量 0.10g、カリウム 20mg、カルシウム 2mg、マグネシウム 0.5mg