



日頃は、当社の配食サービスをご利用頂きまして誠にありがとうございます。皆さんいかがお過ごしですか。まだまだ暑い日が続いておりますが、熱中症には十分注意してお過ごし下さい。

嗜好飲料

嗜好飲料とは、個人の嗜好を満足させるために用いられる飲料を指し、「茶類」「コーヒー」「清涼飲料」「ジュース・果汁入り飲料」「スポーツドリンク」などがあります。

人は1日に約2.5リットル水分が必要と言われていています。このうち約1リットルを食品から摂取し、残りの約1.5リットルを水・嗜好飲料から摂取しています。嗜好飲料は水分補給の目的以上に、エネルギー源(特に糖類)の摂取に繋がりがやすくなります。糖類を含む嗜好飲料の多飲はエネルギーの過剰摂取となり、肥満をきたすおそれがあります。

糖質を多く含む嗜好飲料



① コーヒー飲料

コーヒー飲料は、コーヒー以外にミルクや他の成分が入っているものをいいます。自分でミルクや砂糖を加えて飲むのとは違い、どれくらいの量のミルクや砂糖が入っているのかわかりづらく、予想以上のエネルギー摂取になってしまう場合があります。100ml当たり35～40kcalあるものが多く、190gの缶入りコーヒー飲料は約70kcalとなります。1日複数本飲む人では、エネルギーの過剰摂取になる危険があります。

なお下記の表のように「ノンカロリー」「低カロリー」「ノンシュガー」「微糖」などの表示は、栄養成分表示において規定があります。必ずしも0kcal・砂糖0gとは限りません。

栄養成分表示の強調表示の基準(飲料・液状食品)

栄養成分	「無」「ゼロ」「ノン」「ルス」「フリー」等の表示		「低」「控えめ」「少」「ライト」「オフ」等の表示	
	100gまたは100mlあたり		100gまたは100mlあたり	
エネルギー	5kcal 未満		20kcal 以下	
脂質	0.5g 未満		1.5g 以下	
糖類	0.5g 未満		1.5g 以下	

↑糖類はショ糖・ブドウ糖・果糖・乳糖・麦芽糖などを指します。

② 炭酸飲料・清涼飲料水



炭酸飲料とは水に二酸化炭素(炭酸ガス)を圧入した飲料、またはこれに果汁・乳・甘味料・酸味料・香料などを加えた飲料をいいます。炭酸飲料・清涼飲料水の原材料の表示では、最初に(最初に示されるものが一番多く含まれるもの)果糖・ブドウ糖・糖類・砂糖を示すものがほとんどです。サイダーでは100ml中に砂糖類が約10g(40kcal)、500mlのペットボトルで200kcalとなります。

「ペットボトル症候群」とは、炭酸飲料や清涼飲料水の多飲により吸収の早い糖類が高血糖状態を招くことをいいます。血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。重度の場合は、意識朦朧・昏睡などの症状を呈すこともあります(糖尿病性ケトosis)。清涼感のある甘みを好む学童期や透明のためエネルギーがあるように認識しづらいなどの理由が、この状況に陥りやすくなります。

③ ジュース・果実飲料



ジュースとは果汁100%の飲料のことを指し、果汁10%以上100%未満のものを果汁入り飲料といいます。果実や野菜由来する糖質がジュースのエネルギーになります。炭酸飲料や清涼飲料水に比べるとビタミンやミネラルを含みます。

④ スポーツドリンク



スポーツドリンクとは、スポーツ前・中・後に水分の補給と糖質を中心としたエネルギー源の補給、ビタミンやミネラルを補給する飲料の通称です。清涼飲料水より糖質の含有量は低く抑えられています。それは体液の濃度より飲料の濃度を低くし、浸透圧を低くすることによって小腸で速やかに水分を吸収しようとするためです。スポーツをしていないときの多飲はエネルギーの過剰摂取に繋がりますので注意が必要です。

