

# 特定保健指導はあなたの健康づくりを応援します

## 糖分摂りすぎていませんか？

暑い日が続くと、熱中症予防のため、スポーツドリンク等の清涼飲料を飲んでいる方も多いのではないのでしょうか？

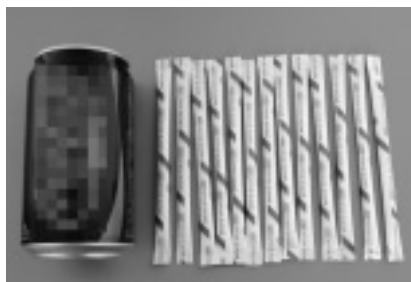
これらの飲み物に含まれる糖（単糖質と呼ばれ、お菓子や果物・お酒・ビールに含まれる糖と同じもの）は、50〜60秒で腸管から血液中に吸収されるため、急激に血糖値が上がります。人間の体には、血糖値を一定に保とうとする働きがあるため、膵臓からインスリンというホルモンが分泌され血糖値を下げます。急激に血糖値が上がると、早く血糖値を下げようと、たくさんインスリンを必要とします。その結果、膵臓に大きな負担がかかるとともに、血管が傷んで動脈硬化を引き起こします。膵臓から一生涯に分泌されるインスリンの量は決まっています、糖分をたくさん摂ってインスリンを無駄遣いしていると、将来糖尿病を引き起こす危険性が高くなります。

また、吸収された糖は、脂肪に変化しやすく、気がついた時にはお腹がぼっこり・内臓脂肪型肥満ということがあります。内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞から悪い物質の分泌が増え、動脈硬化を抑える良い物質が減少して動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞等を引き起こします。さらには、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がります。

糖尿病を引き起こします。

このように、糖分の摂り過ぎにより、糖尿病のリスクは高まります。しかし、体の中でこのようなことが起こっていたとしても、自覚症状はありません。心筋梗塞や脳梗塞等を発症して初めて血糖が高かったことに気づく方も少なくありません。そうならないためにも、年に1度は必ず健診を受けることをお勧めします。健診を受け体の状態を把握し、生活習慣病を予防しましょう。

一日の糖分摂取目安量は血糖値が正常な方は20g以下、糖尿病で治療中の方、血糖・HbA1cが基準値以上の方及び60歳以上の方は10g以下です。



例えば・・・  
ある清涼飲料(350ml)には **39g** もの砂糖が入っています。  
1本3gのスティックシュガー **13本分**です。

スポーツドリンクを1本(500ml)飲んでしまうと、一日に摂れる糖分量を超えてしまいます。また栄養ドリンクや酢飲料、調整豆乳にも糖分がたくさん含まれているので注意が必要です。

### 《一日の糖分摂取量を計算してみましょう》

種類	糖の割合		一日に飲む量 (ml) ③	糖分量 (g) ②×③
	①	②		
例) スポーツドリンク	5〜7%	0.05〜0.07	500	25〜35
乳酸飲料 栄養ドリンク	13%	0.13		
清涼飲料 100%天然果汁 飲むヨーグルト 酢飲料	12%	0.12		
調整豆乳	3〜4%	0.03〜0.04		
ビール 缶チューハイ	3%	0.03		
日本酒	5%	0.05		
果実酒	21%	0.21		

■ 問い合わせ先 ■ 健康推進課 [総合保健福祉センター(かがやき)内] ☎54-7121