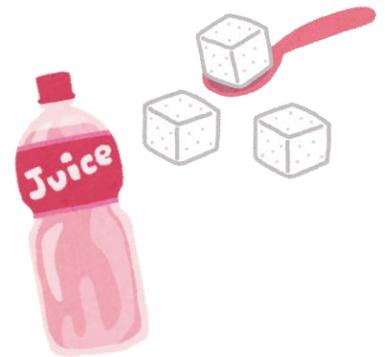


● 清涼飲料によるカロリー摂取に要注意

暑い季節や、スポーツをした後などは特に、水分を摂取することが体調の維持に重要です。この場合、市販の清涼飲料が用いられることが多いですが、



スポーツドリンクも含めた一般の清涼飲料にはさまざまな種類の糖が 5~10%程度の範囲に含まれています。一般的なご飯 1 膳（約 150 g）の糖質量は約 37 g であり、スポーツドリンク以外の市販飲料にはそれを上回る糖質が含まれていることが多いため、注意が必要です。

ジュースやコーラにはグルコース（ブドウ糖）やショ糖（砂糖）が多く含まれています。食事前にこれらを飲むと、30~60 分間は高血糖状態になり、食欲が低下します。食事により十分な栄養摂取ができない状態が続くと、夏バテなどによる体調を崩す原因にもなりかねません。清涼飲料の代わりに糖の少ないお茶や人工甘味料を用いたダイエット用の市販飲料を飲むことで血糖の上昇を防ぐことができます。