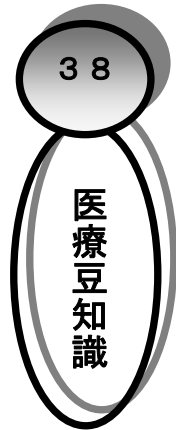


甘い飲み物の科学



甘い飲み物にご用心!

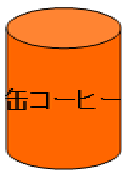
「〇×さん。この間の採血の結果を説明しますよ。えーつと。血糖値が急に高くなりましたよ。」「えーつ。でも、先生、最近暑くって食欲がないんだよ。食事なんて1日1食だよ。」「おやつは?」「おやつも食べねえよ。」「ほかになにか思い当たるところはありませんか?」

「あとは...。缶コーヒーは1日5、6本のんでるかなあ。あと、コーラも1本。」「じゃあ、犯人はわかりましたよ。犯人は...」

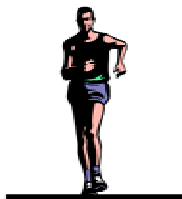
特に猛暑の今日この頃、こんな会話が診療所でよく行われます。今日は、「甘い飲み物」についてです。こんな暑いときは、ついつい「甘い飲み物」がほしくなります。「甘い飲み物」

というのは、缶コーヒー、コーラなどだけでなく、「甘い野菜ジュース」、「スポーツドリンク」も入ります。これら1缶、ペットボトル1本にはだいたい角砂糖5、6個がはいっているのです。ですから、缶コーヒー5本のめば、1日に角砂糖30個なめているのと同じことになります。先ほどの患者さんが、食事があまり取れていないのに、血糖値があがってしまった原因はここにあります。飲み物は、食べ物と違い、結構簡単にとれてしまうところがあります。それに、食べ物ならカロリーを意識する人が多いのですが飲み物はあまり意識されてい

缶コーヒー1本を消費するには



=



30分の歩行が必要!

み物はあまり意識されてい
ないこと
も原因の
ようです。
では、の
どが渴い
たらどう
すればい

いのかといえ、血糖値が気になる人は「お茶」に切り替えてもらいます。はじめは、物足りないという方もいらつしやいますが、だんだん慣れてくるようです。コーヒーでも、砂糖が入っていないものは大丈夫です。どうしても甘いコーヒーがよい方は、自分でいれてもらうと、砂糖がどのくらいはいるか分かるのでよいです。また、どうしても甘いものが飲みたいという方は「カロリーがゼロのコーラ」なら大丈夫と勧めています。

また、「自分は、運動をするから大丈夫」という方もいらつしやいますが、缶コーヒー1本のでしきと、実は30分位歩かないと消費できません。缶コーヒー3本のんだら1時間半歩かないと消費できません。でも、甘くない飲み物に切り替えれば、それだけ歩いた効果があるということなんです。

暑いおりですが、体に気をつけてお過ごしください。熱中症もはやっているのです、こまめに水分はとってくださいね。

(ことぶき共同診療所医師 鈴木 伸)