

保健だより

令和7年7月15日 原宿外苑中学校

養護教諭 井関陽子

清涼飲料水 健康を考え賢く選ぼう 編

皆さん、こんにちは！ 学校に設置されている自動販売機では、清涼飲料水が取り扱われています。皆さんが水分補給をする際に、どの飲み物を選んでいますか。特に、ジュースを選ぶことが多いように見受けられますが、そのジュースに含まれる糖分について知っておくことが大切です。



甘いジュースの殆どに含まれるブドウ果糖液糖とは？

ジュースに含まれる糖分の多くはトウモロコシから人工的に精製された「ブドウ果糖液糖（高果糖コーンシロップ）」というものです。冷やすことでより甘くおいしく感じ、コストも安いことから清涼飲料水の他アイスクリームや菓子などに利用されている人工的な甘味料で、普通の砂糖（グルコース）とは体内での代謝のされ方が違います。

砂糖とブドウ果糖液糖の代謝の違い

- 砂糖のグルコース：グルコースは体内のほぼすべての細胞でエネルギー源として利用されます。消化酵素によって分解され、血流に入るとすぐにエネルギーとして使用されるか、肝臓でグリコーゲンとして貯蔵されます。
- ブドウ果糖液糖のフルクトース：フルクトースは主に肝臓で代謝されます。肝臓で代謝されると、脂肪として蓄積されやすくなります。また、フルクトースはグルコースに比べて血糖値を急激に上昇させないため、インスリンの分泌を引き起こしにくいですが、多量に飲むとは脂肪肝やインスリン抵抗性（インスリンホルモンが働かない状態）を引き起こす可能性があります。



過剰摂取が体に与える影響

- 脂肪蓄積：フルクトースの過剰摂取は、肝臓での脂肪蓄積を促進し、脂肪肝のリスクを高めます。
- インスリン抵抗性（インスリンがうまく機能しなくなる）：フルクトースの過剰摂取は、インスリン抵抗性を引き起こし、2 型糖尿病のリスクを増加させる可能性があります。
- 肥満：フルクトースは脂肪として蓄積されやすいため、過剰摂取は肥満の原因となります。

350 ccのジュースに含まれるブドウ果糖液糖の量は一般的に、350 ccのジュースには約 35 グラムの糖分が含まれています。この糖分の多くはブドウ果糖液糖です。シュガースティック 1 本（3 グラム）に相当する糖分は約 11.67 本分になります。

賢い選択をするために

水分補給には、水やお茶を選ぶことが最も健康的です。これらの飲み物は、体に必要な水分を提供し、余分な糖分を摂取することなく、健康を維持するのに役立ちます。

飲み物の選び方のポイント

1. 水やお茶を優先する：これらは最も健康的な選択です。
2. ジュースは控えめに：甘いジュースは特別な時に楽しむ程度にしましょう。
3. 成分表示を確認する：飲み物の成分表示を見て、糖分の種類と量をチェックしましょう。

成分表示			
果糖ぶどう糖液糖（国内製造）、ぶどう果汁、ぶどうエキスを原料とし、香料、酸味料、着色料（カラメル、アントシアニン）、保存料（安息香酸 Na）、甘味料（ステビア、アセスルファム K）、ビタミンB6			
栄養成分（100mlあたり）			
エネルギー	40kcal	たんぱく質	0g
脂質	0g	炭水化物	10g
食塩相当量	0.01g	ビタミンB6	0.4mg

朝から、給食前に、体育の後の水分補給には適さないと思われます。あくまで、たまに飲む「おやつ」。水分補給の飲み物選びは、皆さんが賢く選び、健康を維持することを願っています。質問や相談があれば、いつでも保健室に来てくださいね！