

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「飲料に含まれる砂糖の量」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



雨の合間に差し込む強い日差しに、もう夏が来たのかな？と週末に衣替えをしたところ。暑くなると増えるのが「冷たい飲料」  
どんなものを飲まれていますか？何気なく選ぶそのペットボトルに砂糖がどのくらい入っているかご存知ですか？  
たかが飲料ですが、同じものを選ぶ傾向が多いと思いますので今年の夏の飲料を何にするかで身体が変わってきます。

## 砂糖って1日どのくらい摂っていいの？

WHO（世界保健機関）は1日の砂糖摂取量の目安を、1日に摂る総エネルギー量の5%未満に抑えるべきというガイドラインを発表しました（2015年3月）  
これは砂糖**25グラム**に相当し、スティックシュガーで換算すると**8本分**となります。

## 砂糖が薬物並みにヤバイと言われる根拠

砂糖をとると、脳内神経伝達物質の**ドーパミン**が分泌されます。  
ドーパミンが分泌されると、幸福感・満足感・癒しなどに満たされます。  
そして依存性も強いので、また欲しくなります。  
「甘いものをとると幸せ」という人は、砂糖により**ドーパミン**が分泌されて、幸福感が強くなっているのです。



ラットを使った実験では、**コカインよりも甘味のほうがより中毒性がある**という結果がでました。



## 微糖、低糖のワナ

「低糖」と「微糖」は、100ml当たり2.5グラム以下であれば両者のどちらかを名乗ることが可能です。  
※同じ微糖でも、**絶対表示**と**相対表示**では異なります。

## 缶コーヒーの砂糖含有量(100gあたり)

- ・通常の缶コーヒー 7.5g
- ・微糖缶コーヒー(絶対表示) 2.5g 未満
- ・微糖缶コーヒー(相対表示) 通常の缶コーヒーより100gあたり2.5g 以上少ない

つまり**相対表示の微糖缶コーヒー(糖類50%減など)**は通常の缶コーヒーよりも砂糖が**少ないという表示に過ぎません**

## 飲料に含まれるスティックシュガーの本数

- ・缶コーヒー 4本  
コーヒー頼んだとき砂糖入れたとしても4本って入れないですね
- ・微糖缶コーヒー 2本  
もはや微糖と言えるのでしょうか？

- ・カフェオレペットボトル 15本(44g)  
衝撃です。すでに1日分の砂糖摂取量を大幅にオーバーしています
- ・スポーツドリンクペットボトル 10本  
健康的であると勘違いされがちなスポーツ飲料ですが、私たち中年ではなく大量に汗をかくスポーツ少年の飲み物です！
- ・フレーバーウォーター(いろ〇す等) 8本  
透明だから糖もカロリーもないと勘違いしている方も多いです
- ・炭酸レモン飲料 17本  
炭酸は特に甘さを感じにくくなるため大量の砂糖が投入されています
- ・サイダー 18本  
炭酸、怖い・・・
- ・コーラ 19本  
糖尿病だけでなく、虫歯や歯周病の危険も

それでも、この夏  
ジュース  
飲みますか？



一般社団法人健康マネジメント協会  
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220  
東京都荒川区西日暮里2-36-15



一般社団法人運輸安全総研トラバス  
<https://trabus.org> [tb@trabus.org](mailto:tb@trabus.org)  
神奈川県川崎市中原区新丸子町760-2-502  
行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

