

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：栄養ドリンクってどお？

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。



どうにもこうにも、運転に集中できなさそう！
そんな時に薬局やコンビニに売っている栄養ドリンクで元気復活させていらっしゃる方も少なくないようです。
栄養ドリンクって魔法みたい！しかし先日質問がありました。栄養ドリンクって体にいいの？
わたしの個人的な見解をお話します。

栄養ドリンク飲む？

私はほとんど飲みません。
でも、以前は「効きそうな感じのする」お高いユ○ンケルを儀式のように気合いを入れる時、利用していました。
どうしてもシャキッとしなければならぬ時にだけ利用するのはアリかと思えます。あくまで**元気の前借り**なので効果が切れた時には飲まない時よりぐったりすることが分かりました。



栄養ドリンクで元気になる理由

主成分が**カフェイン**と**糖分**であるため。
カフェインには、ほかの栄養素に比べて即効性があり脳が覚醒したり、目がしゃきっとします。
糖分は、血糖値を上昇させるため元気や高揚感、やる気が出ます。

栄養ドリンクの種類

ざっくり分けて医薬品と医薬部外品があります。

- ・ **医薬品**～薬局や薬店のみで販売可能。
治療や予防についての効能を記載することが可能です。
例) リポビタンゴールドエース、グロンサン強力内服液、ユンケル黄帝液
- ・ **医薬部外品**～販売規制がないためコンビニエンスストアでも販売可能。
医薬品より作用は緩やか。医薬品に準ずるもの。
例) リゲイン、アリナミンV、リポビタンD、チヨビタドリンク

ほかにも
・ 清涼飲料水～薬機法ではなく食品衛生法に関わる製品。
食品衛生法で食品添加物としてみとめられているもののみ配合可能。
「疲労回復・体力増強」などの効能は表現できない。
例) オロナミンC、レッドブル



栄養ドリンクの有効成分

- ・ タウリン～肝臓の解毒機能
- ・ ビタミンB群～エネルギーを産生。肌荒れ予防
- ・ 鉄～貧血予防
- ・ クエン酸～運動の疲労回復
- ・ 高麗人参根エキス～食欲増進、冷え性予防 等



考えられるデメリット

例えばタウリンですが即効性があるかと言うと、そうではありません。前日に魚介類食べたほうが絶対に効果的です。
シャキツとなる元気の素は**カフェイン**と**糖分**なので、私ならブラックコーヒー飲みます。
飲み物の糖分は**急激に血糖値があがる**ため一時的に元気になりますが、血糖値が下がるのも早いため**眠気が襲ってくる可能性**があります。
ゆるやかに血糖値を上げてゆるやかに血糖値を下げるにはバナナの方が安心です。
ビタミンB群についても豚肉や野菜摂れば足りります。
レバーやうなぎ、牡蠣、アサリなどで貧血予防は出来ます。



栄養ドリンクに頼る必要のないバランスよい食事と質のよい睡眠の方が100億倍健康であると私は思います。

最新号のダウンロードはこちらから



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



行政書士法人シグマ

