

4月健康だより 飲み物を選ぼう!

お仕事の午後、もうひと頑張りしたいときにどのような飲み物を選んでいきますか?

お水やお茶が定番ですが、コーヒー、ジュース類(糖質、甘いもの)、エナジードリンクも日常的に飲んでいる方が多いようです。

普段、何気なく選んでいる飲み物だと思いますが、知らず知らずのうちに

糖質や**カフェイン**の摂り過ぎになってしまうかも!

今月号の健康だよりを参考に、いつまでも好きな飲み物が飲めるカラダを維持しませんか!?

参考:マイナビウーマン調査 (<https://woman.mynavi.jp/article/150510-8/>)

注意



Q. 健康な成人が摂取しても安全とされる1日あたりのカフェイン量は?

だいたい **1日400mg**まで。

※ 体重により多少許容量が変わります。

※ 日本人は少量のカフェイン摂取でも健康影響が出る人が 4人に1人いる

※ 多量のカフェイン摂取を続けると、**依存症**になってしまうことも…

Q. 缶コーヒー(185mL)何本くらいまででしょう?

答えは裏面の最後に!!



米国食品医薬品局 (FDA)によるカフェインに関する消費者向け情報提供
<https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/spilling-beans-how-much-caffeine-too-much>

カフェイン依存症

眠気ざましや疲労感の軽減などを目的に、日常的に多量のカフェイン摂取を続けていると、依存症になってしまうこともあります。特に、疲労感やイライラといった症状がカフェインの効果が切れてきた頃に出てくる方は依存症の可能性が高いかも!?

その他に以下のような症状もカフェイン依存症で現れることがあります。

睡眠障害やうつ病といったメンタルヘルス不調が隠れていることもありますので、カフェインを摂り過ぎているかも?といった方や以下の症状が日常的に複数認められる方は一度、保健師・産業医へ相談してみることもご検討ください。

疲労感



不眠症



不安・イライラ



【カフェイン依存症でみられる症状】

頭痛、胃痛、下痢、はきけ、めまい、動悸、胸痛など

Casuccio A, et al. Journal of Addictive Diseases. 2015

カフェイン依存のチェック

依存症が気になる方はQRコードをチェック



<https://doctors-me.com/diagnosis/detail/92>

裏面では気になる糖質について解説いたします!!!



飲み物に含まれる糖質の種類

単糖類・二糖類:

砂糖(ショ糖)・ブドウ糖・果糖を含むもの

→ 血糖値が上がりやすい

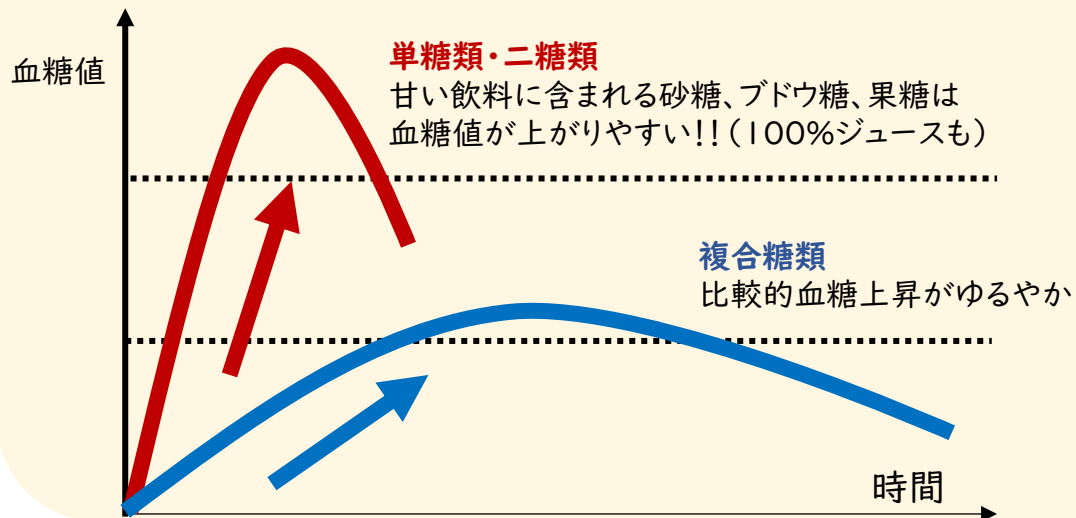
複合糖質:

ご飯、麺類、パン類など

→ 比較的血糖値が上がりにくい

食物繊維が含まれると血糖値上昇がさらに緩やかに(玄米、全粒粉など)

糖質の違いによる血糖値の変化



糖質の摂り過ぎによる身体面への悪影響

肥満、高脂血症、糖尿病、高血圧、脳卒中、心筋梗塞
虫歯・歯槽膿漏・知覚過敏...



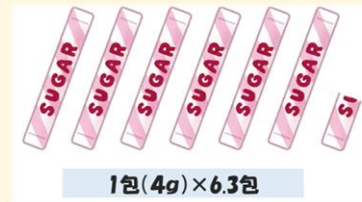
Breda 2014.
JJ, et al. Front Public Health. Wee JH, et al. Eur J Clin Nutr. 2020.

1日の砂糖(ショ糖)・果糖などの摂取量目安

1日**25g以下**が目安(飲み物以外も含む)



大さじ2杯程度



飲み物に含まれる糖質量について



エナジードリンク
(250ml)

糖質(ブドウ糖、ショ糖)
27.5g



100%の野菜・果物ジュース
(200ml)

糖質(果糖)
15.6g



キャラメルフラペチーノ
(Tallサイズ)

糖質(ショ糖など)
44.8g



スポーツドリンク
(500ml)

糖質
(砂糖・果糖ブドウ糖など)
30g

飲みものを選ぶ際のポイント

- 成分表示を見る習慣をつける
砂糖類は「炭水化物」として表示されている
(※100mLあたりで表記されているので注意)
- 選ぶ際には自分で甘みを調整できるものを選ぶ

Q. 缶コーヒー(185mL)何本くらいまででしょう?→A. 1日3-4本まで