



飲み物に含まれる糖質



コンビニや自動販売機などで手軽に買える清涼飲料水やスポーツドリンク。気温の高くなるこれからの季節は、特に飲む量が増える方も多いかと思います。脱水症や熱中症を予防するために水分補給は大切ですが、飲み物には目に見えない糖質がたくさん含まれていることも…。



飲み物に含まれる糖質の量はどこでわかるの？

飲み物に含まれる糖質は栄養成分表示の「炭水化物」を見ることで大体の量がわかります。炭水化物の成分表示には糖質の他に食物繊維も含まれていますが、コーラやサイダー等のように植物性の原材料がほとんど使われていないもの場合は、「炭水化物の量÷糖質の量÷砂糖の量」と考えることができます。

飲み物に含まれる糖質の量 ÷ 内容量 ÷ 単位量 × 単位量当たりの炭水化物の量

(※食物繊維などが豊富に含まれている飲み物には、この公式は必ずしも当てはまりません)

((計算の例))

右はある清涼飲料水の栄養成分表示です。この場合、

$$500\text{mL} \div 100\text{mL} \times 11.3\text{g} = 56.5\text{g}$$

なので、500mLペットボトル1本あたりに約56.5gの砂糖が入っていることがわかります。

<500mLペットボトル>

栄養成分表示 (100mL当り)

エネルギー：45 kcal 炭水化物：11.3 g
たんぱく質：0 g ナトリウム：0 g
脂質：0 g

カロリーゼロ・糖質ゼロは本当にゼロ？

最近「カロリー（糖質）ゼロ」や「カロリー（糖質）オフ」といった飲料を多く見かけるようになりました。実はこれは、国が定める基準を満たせば0 kcalではなくても「カロリーゼロ」の表記が可能なのです。



<国が定める基準>

※一般的な液状食品100mLあたりに含まれる量

エネルギー（熱量）	
5 kcal 未満	20 kcal 以下
「ノンカロリー」「カロリーゼロ」等の表記が可能	「カロリーオフ」「カロリー控えめ」等の表記が可能

糖類	
0.5 g 未満	2.5 g 以下
「ノンシュガー」「糖質ゼロ」等の表記が可能	「低糖」「微糖」等の表記が可能

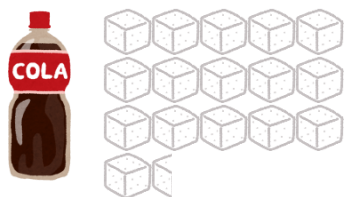
※例えば、「カロリーオフ」の飲料でも100mLあたり18 kcalの場合500mLペットボトルだと1本で90 kcalになります。これは原材料の全てが砂糖の場合、換算すると角砂糖7個相当になります。

飲み物に含まれる糖質の量

私達が普段飲んでいる飲み物にはどれくらいの糖質が含まれているのでしょうか。

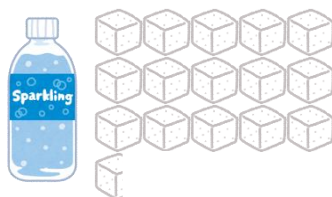
角砂糖（１個３．５ｇ）何個分になるのかで表してみました。

コーラ (１本５００mL)



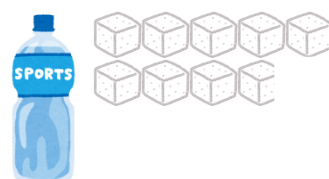
225kcal／56.5g
エネルギー 糖質

サイダー (１本５００mL)



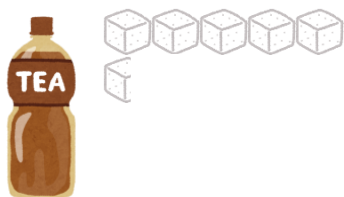
210kcal／55.0g

スポーツドリンク (１本５００mL)



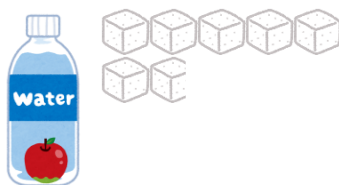
125kcal／31.0g

ストレートティー(微糖) (１本５００mL)



80kcal／20.0g

フレーバーウォーター(りんご) (１本５５５mL)



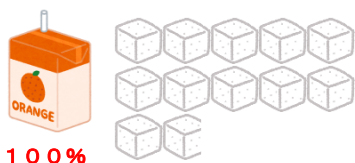
94kcal／23.5g

缶コーヒー(ブレンド) (１本２５０g)



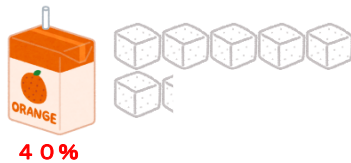
49.5kcal／11.8g

オレンジジュース (果汁１００％・濃縮還元) (１パック２００mL)



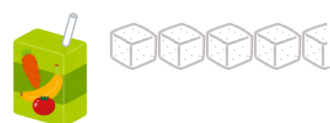
90kcal／20.9g

果汁入り飲料 (オレンジ・果汁４０％) (１パック２００mL)



88kcal／21.4g

野菜ジュース (野菜汁６０％＋果汁４０％) (１パック２００mL)



69kcal／17.0g

※ジュースや果汁入り飲料には果実や野菜に由来する糖質が含まれます。

水分補給を上手にしましょう

このように、飲み物にはたくさんの糖類が含まれているものが多くあります。

これらの糖類は身体に早く吸収される性質があり、血糖値の急激な上昇につながるため注意が必要です。清涼飲料水を飲むことで血糖値が上昇し、血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。

日常生活の中ではなるべく水やお茶で水分補給をするように心がけ、軽い運動や暑い中で汗をかいた時はスポーツドリンクで塩分・糖분을適度に補給する等、飲み物の選び方を工夫してみましょう。

