

健康相談で高血糖やメタボの方に「どんな飲み物を飲みますか？」と尋ねると、糖分の入った缶コーヒーや炭酸飲料、スポーツ飲料、栄養ドリンク剤と答える方がいます。自分で買って飲むことより、もらうことや仕事仲間でおごり合うと聞きます。人におごったりする時には、特別感(ごちそう感)がある甘いコーヒーや栄養ドリンク剤などを選ぶようです。

ところで、甘い飲み物を飲むと、体の中ではどのようなことが起きているでしょう？甘い飲み物には糖分(表示:果糖ぶどう糖液糖、砂糖 など)が多く含まれます。飲み物に溶けた糖は体への吸収スピードが早いため、血糖値がぐーんと急激に上がってしまいます。すると、血糖値を下げようと膵臓からいっきに大量のインスリン(ホルモン)が分泌され、血糖は細胞に取り込まれます。細胞に取り込まれた糖は体のエネルギーとして使われるのですが、摂り過ぎて余った糖は脂肪となり、結果、体重増加や肥満につながります。

「もらったら、おかえしに」のお付き合いは大事にしていきたいですが、お互いの健康状態を思いやることができるともっと素敵だなと感じています。

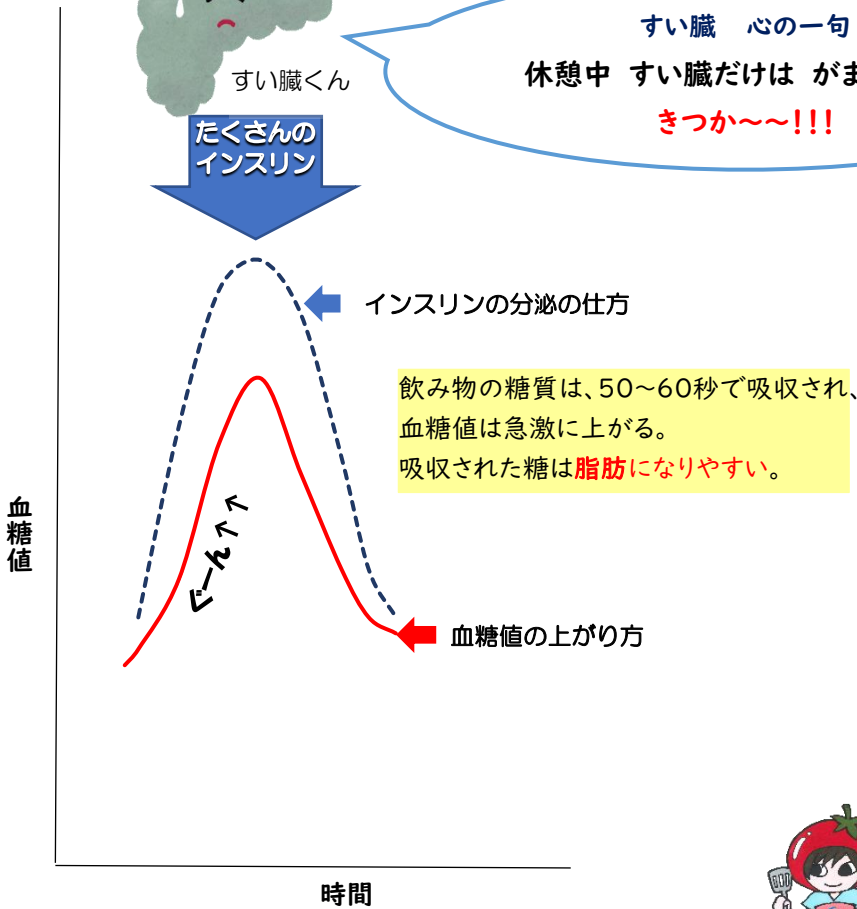
糖分の入ったジュースを飲むと…



すい臓くん

たくさんのインスリン

すい臓 心の一句  
休憩中 すい臓だけは がまだしもん  
きつか〜〜!!!



飲み物	糖質
コーラ(500mL)	57g
缶コーヒー(185mL)	12g
スポーツ飲料(500mL)	24g
栄養ドリンク剤(100mL)	18g

成人の1日の砂糖の摂取目安 20gまで  
(調理使用分も含む)



すい臓くんも大変ねえー!!  
休みたいよね〜

