



# 仕事中にどのような飲み物を飲んでいきますか？

健康管理課 管理栄養士・健康運動指導士 貴堂 明世

健康維持のためには、大人は1日約2リットルの水分が必要です。食に含まれる水分以外に、水やお茶、嗜好飲料などからも適量をとらないと不足します。しかし、摂取する飲料によっては健康状態に好ましくない影響が出る場合があります。当健保組合の被保険者の皆さんの業務はデスクワークが多く、エネルギー消費量や発汗量が多くはありません。そのため糖分を多く含む清涼飲料水の多量摂取には注意が必要です。また、接待など、会食が多い業務の場合はアルコール飲料のとりすぎも考慮しなければなりません。

## 栄養成分表示を確認する

ペットボトル飲料、パック入りの飲料などには栄養成分表示が義務付けられています。よくみて栄養価を確認する習慣をつけておきましょう。

### 栄養成分表示(例)(100mlあたり)

- エネルギー ..... 10kcal
- たんぱく質 ..... 0.6g
- 脂質 ..... 0g
- 炭水化物 ..... 2.1g
- 糖類 ..... 0g
- 食塩相当量 ..... 0.0g

1本ではなく100mlあたりで表示してあることが多いので摂取量に応じて計算が必要です。500ml飲んだら5倍です。

炭水化物は糖質<sup>\*1</sup>と食物繊維の合計量。清涼飲料水の場合は、ほとんどが砂糖、ブドウ糖、果糖、乳糖、人工甘味料の量です。原材料表示も確認しておきましょう。

糖類<sup>\*2</sup>ゼロなどの強調表示をしている場合に表示。炭水化物に含まれます。

(食品表示法による)

<sup>\*2</sup> 糖類は食品表示法上の分類用語でブドウ糖、果糖、砂糖、乳糖、麦芽糖の合計量。食品成分としては<sup>\*1</sup>糖質のうちの一部となります。

## 「ノン」「ゼロ」表示はゼロではない

「ゼロ0」、「ノン」と表示されていても、含有量は厳密に0.0ではなく、100mlあたりが一定量未満なら表示してもよいことになっています。多量に摂取すると糖分やエネルギーも相当量になりますので、過信しないようにしましょう。

## 嗜好品の適量を知っておく

標準体型の日本人成人男性の1日消費エネルギーは、運動が少なければ2300kcalになります。菓子や飲料など嗜好品からの摂取許容エネルギーは10~15%(230~345kcal)<sup>\*3</sup>です。これはペットボトルの炭酸飲料500ml1本程度と少し。アルコールならビール350mlを2本。ただし、エネルギーの範囲内でも甘い炭酸飲料1本中に50-60gの炭水化物(糖質)が含まれています。これは1日に摂取可能な砂糖の量(20-25g)の2倍以上にあたります。毎日飲み続けると糖分過剰であり、糖尿病の誘因の一つとなります。夏に、水代わりにこのような飲料を飲むことで重症の糖尿病が発症することが多く、「ソフトドリンク症候群」と言われています。ビールの場合は計算上700mlとなり炭水化物20g前後と少な目ですが、アルコールという成分が入っていますので、飲みすぎないようにしましょう。

<sup>\*3</sup> 女性は1800kcalで嗜好品の許容量は180~270kcal。

## 各種飲料の特徴と飲み方のまとめ

水分補給に適した飲料について知るため、ペットボトル約1本分500g中(約500ml)に含まれる糖質を砂糖(スティックシュガー 1本3g)に置き換えて記載しました。砂糖の1日許容量はスティックシュガー7~8本で、他の食品から摂取する分も含みます。実際は製品ごとに栄養成分が異なります。毎日習慣的に摂取するものなので、自分がよく口にするものだけは覚えておきましょう。内はあくまで嗜好品。通常勤務時の水分補給には適していません。

種類	500g中の糖質	スティックシュガー換算量(本)	特徴と飲み方
水・麦茶・ウーロン茶、ほうじ茶	0~1	1	糖質や塩分、エネルギーがほとんどなく日常的な水分摂取に適す。仕事中の補給や、接客、食事に出されたものも適宜とる。
緑茶、紅茶、コーヒーなど(無糖)	0~1	1	カフェイン、タンニンを含み、弱い利尿作用がある。反面、眠気覚ましやストレス解消にも。適量を砂糖、ミルクをできるだけいれないようにして飲む。日中の水分補給としてはよいが、過剰摂取や就寝前摂取に注意する。
牛乳	8	8	乳糖、脂質、たんぱく質を含む。カルシウムなどのミネラルやビタミンも豊富で栄養補給源になる。糖質の主体は乳糖で甘みは少ないが、エネルギーが多いので成人にはカップ1杯で十分。
スポーツドリンク	9	9	糖質、塩分、アミノ酸、ビタミン、ミネラルなどを含む。真夏のゴルフなど運動などで大量に汗をかいた場合の水分補給に向くが、日常的にデスクワークの人には不必要。
野菜ジュース オレンジジュース リンゴジュース(濃縮還元)	10 18~19	10 18~19	糖質を多く含み、高エネルギー。喉の渇きも治まりにくく水分補給に向かない。ビタミンやミネラルを含むが、食物繊維(水溶性食物繊維のみ)は少なめ。1日カップ1杯程度を嗜好品として考える。野菜や果物の代わりに常用しない。
炭酸飲料(サイダー、コーラ)	17~19	17~19	多量の糖質を含み他の栄養素はほとんど含まれない。1日カップ1杯程度に。人工甘味料を使った「ゼロ」商品があり、エネルギーはほとんどないが、人工甘味料量が多い。多量に摂取すると糖尿病になることもある。
ヨーグルトドリンクタイプ	20	20	乳糖、脂質、たんぱく質を含む。カルシウムなどのミネラルやビタミンも豊富。乳酸菌による健康効果も期待できる。高エネルギーな上、糖質も多いのでカップ1杯程度に。
アルコール飲料(アルコール度5%のビールの場合)	番外	エネルギーとして200kcal	強い利尿作用があり、脱水になりやすい。水をアルコール飲料分以上に補う必要があるので、水分補給に適さない。栄養素をほとんど含まない。アルコールの種類に応じてエネルギーは変わるが、適量(一日1合分。ビールなら500ml)未満を守る。

(日本食品標準成分表2015年版(七訂)より算出)