

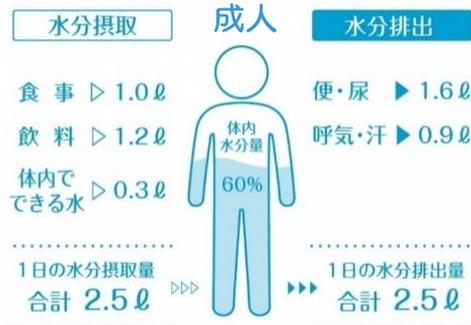
あなたが選んだその飲み物！

本当に大丈夫…？

人間（成人）のからだの約60%は水分です。健康維持のためには、成人の場合1日2.5Lの水分を必要とし、飲み物からは1.2L摂る必要があります。

あなたはどんな飲み物で水分補給をしていますか？

いつも飲んでいるのがお水やお茶以外の飲み物なら、一度見直してみることをおすすめします。



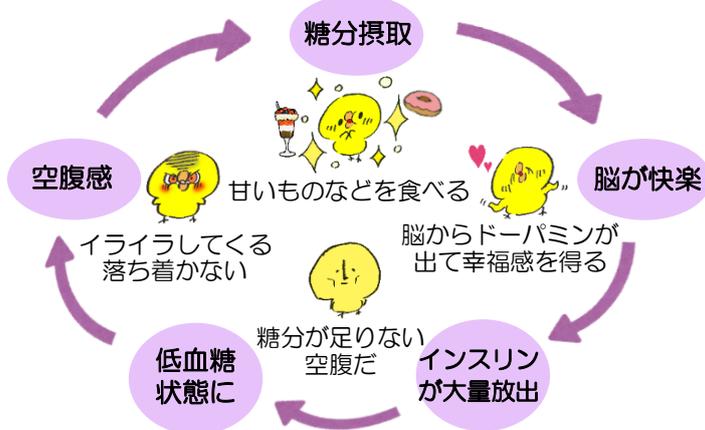
甘い飲み物について



1日の摂取量目安・菓子類と合わせて200kcal程度まで

もし、甘い飲み物をよく飲むなら、知らないうちに

「糖質依存症(中毒)」になっている可能性があります！



血糖値の上昇にともなうドーパミンの快感は一時的で、持続的な幸福感はもたらしません。甘い飲み物は麻薬と似ています。実際に糖質はマイルドドラッグとも呼ばれ、麻薬の cocaïne よりも依存症になりやすいといわれているので、とりすぎには注意！！

0 kcal って本当に 0 kcal?



「0(ゼロ)」「ノン」と表示されていても厳密には0.0 kcalではなく、100mlあたりのカロリーが一定量未満であれば表示してもよいことになっています。多量に摂取すると、糖分やエネルギーが相当量になってしまうことも…！！
また、ノンカロリー商品に多く含まれる人工甘味料による身体への影響はまだ計り知れない部分が多いため、とりすぎには注意しましょう。

アルコール最新情報



厚生労働省は2024年2月に公表した初の指針「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」で「お酒は少量なら飲んだ方が体に良い」という考えを否定し、少量でも発症リスクが上がる病気があることを強調しました。

男女ともにリスクが上がるのは高血圧。男性は胃がん・食道がん、女性は脳出血です。

…とはいえ、お酒を飲めば必ず病気を発症するわけではありません。リスクを理解したうえで、適量を楽しみましょう◎

カフェインについて



1日の摂取量目安・健康な成人は400mgまで
※カフェイン400mg：コーヒーをマグカップ3杯程度
カフェインは適量であれば、頭が冴えたり眠気を覚ましたりする効果があります。一方で摂りすぎるとめまい・心拍数の増加・興奮・ふるえ・不眠・下痢・吐き気をもたらすこともあります。

また、夕方以降のカフェイン摂取は体内時計を遅らせ夜の入眠を妨げるので、**カフェインの摂取は16時まで**。
16時以降の飲み物はカフェインレスコーヒーや麦茶がおすすめです☆

注意 カフェインは意外なものにも含まれています



エナジードリンクってどうなの？

エナジードリンクの多くは、清涼飲料水にカフェイン、ビタミン、アミノ酸などを含有した炭酸飲料で、**とくに多く含まれるのは糖分とカフェイン**です。

国内で販売しているエナジードリンク1缶(200ml)あたりカフェイン含有量は100~200mg程度ですが、中には680mgものカフェインを含んでいるものがあります。

2缶で1日のカフェイン摂取量の上限を超えることもあるので、注意しましょう。

