



保健だより

- 6月号 -

土浦第一高等学校 定時制保健室

何気なく飲んでいませんか？ 清涼飲料水

自販機で炭酸飲料や果汁飲料を購入して飲んでいるのを目にします。確かに清涼飲料水は甘くて味が良く、炭酸が入っていれば爽快感も得られるので思わず飲みたくなってしまう気持ちはよくわかります。それにこれから暑くなるとますます水分補給も必要になってきます。しかし、清涼飲料水はあまり大量に摂取すると、歯や健康面で問題がおきます。下の図は清涼飲料水のカロリーと含まれる糖分量を角砂糖で表したものです。



1日の砂糖の
摂取量
は**25g前後**
が望ましい。

ご飯一杯分
(150g)
252 Kcal



清涼飲料水
でご飯一杯分
のカロリーは
すぐとれます。
しかし、ご飯と
清涼飲料水で
は含まれる
栄養素には
大きな違いが
あります。

清涼飲料水に溶けている砂糖は目に見えないので、意識しないで飲んでいていると思います。
清涼飲料水をとるだけで1日の摂取量の目安25gを軽く超えてしまっている人もいるのでは
ないでしょうか？

清涼飲料水と歯の健康問題



清涼飲料水にはもう一つ歯にとって大きな問題があります。それは清涼飲料水の「pH値」です。市販の清涼飲料水は基本「酸性」となっており、オレンジジュースなどの果汁飲料でpH4以下。サイダーなど糖分の入った炭酸飲料はpH3以下のものが大半です（中性はpH7）。砂糖が大量に入っていて、しかも酸性度の高い清涼飲料水を口にするということは、虫歯菌を増やし歯の表面のエナメル質を溶かすことにつながるのです。虫歯のリスクが急激に高まります。歯の健康面からも、清涼飲料水の飲み方・選び方には注意が必要です。

● だらだらと続けて飲まない

「唾液」には酸性に傾いた口の中を中性に戻す役割がある。唾液の効果が現れ中性に戻るまでには30分から40分程度時間がかかる。

● 寝る前の摂取は控えるように

寝ている時は唾液の分泌が減るため、唾液の作用は起きている時と比べ低下する。

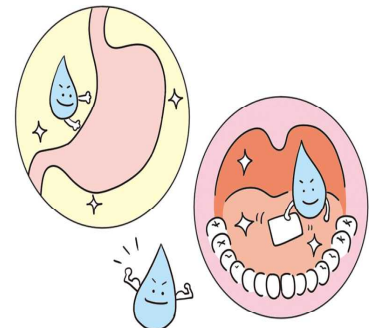
● できるだけ砂糖が入っていない清涼飲料水を選ぶ



甘くて美味しい清涼飲料水を、一切飲むなということではありません。
ただ、事実を知った上で、節度を持って飲んで欲しいと思います。

こんなにある！ 唾液のはたらき

- 消化をたすける（デンプンを分解）
- 咀嚼・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



食べ物をゆっくりとよくかんで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにもたくさんのはたらきが！
歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液をだすことが欠かせないのです。