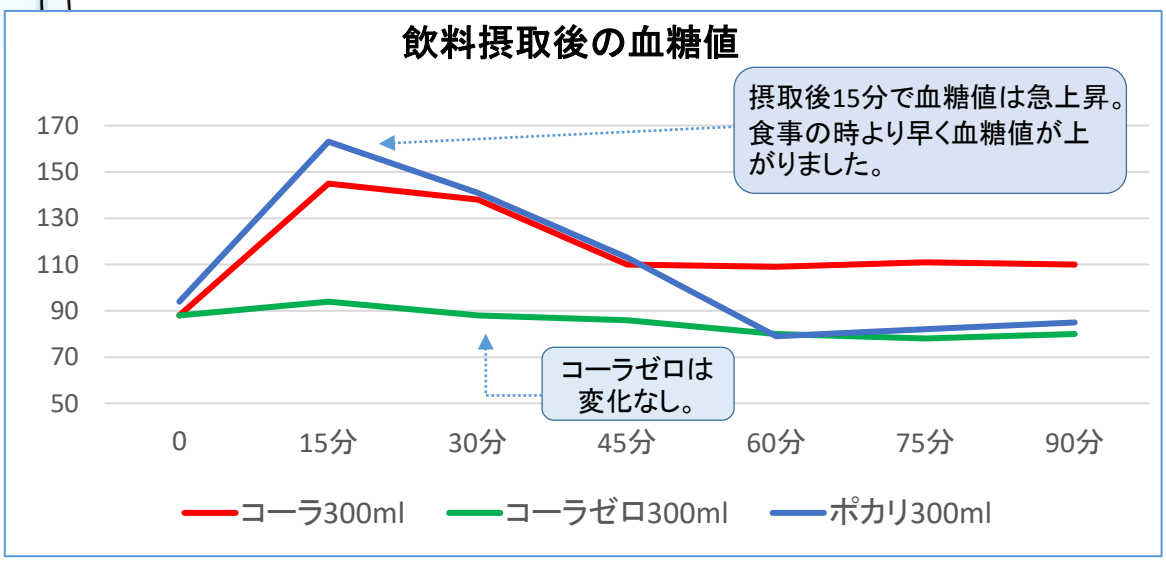
よご内科クリニック
オリーブ通信 No.57
R4. 7. 1. 発行

飲料摂取時の血糖値

糖尿病の方にはまず清涼飲料水を中止するようにお伝えしています。「厳しいなぁ」と感じる方もいるようですが、飲料に使われている糖類は吸収が早いのです。
そう言われてもピンときませんよね。そこで飲料を飲んで血糖値を測定してみました。

よご内科クリニック管理栄養士が、コーラ、コーラゼロ、ポカリスエットを飲んで15分ごとに血糖値を測定してみました。（糖尿病の既往歴なし）

使用飲料	エネルギー	糖質
コーラ300ml	135kcal	33.9g
コーラゼロ300ml	0kcal	0g
ポカリ300ml	75kcal	18.6g



※12時間以上絶食後に飲料を摂取し簡易血糖測定器（指先）で測定。
※血糖値の変動の仕方は個人によって異なります。

吸収されやすい糖質がある！

糖質の中でも清涼飲料水に含まれている糖質は最も吸収されやすい糖質です。
ご飯や芋は糖質の他に食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれています。噛んで、消化酵素で「ブドウ糖」に分解されてから腸で吸収されるので、血糖上昇までに時間がかかります。
一方、飲料に使われている果糖ブドウ糖液糖は「果糖」と「ブドウ糖」の状態で飲料に入っているので、分解の必要なくすぐに吸収され、血糖値が急上昇します。

ジュースやアイスが多いと血糖コントロールが乱れるので注意しましょう。

※果糖ブドウ糖液糖は異性化糖といい、デンプンに酵素処理をして果糖とブドウ糖を分離しています。ジュース、アイスを始め、お菓子、お総菜、ドレッシングにも使われています。