

エナジードリンクと上手に付き合いましょう

シュワシュワと口当たりがよく、飲むとパワーがみなぎりそうなイメージのエナジードリンク。ここぞの時の強い味方!と日常的に飲用されている方も多いと思います。エナジードリンクは基本的には清涼飲料の一つで特に使用の規制などはないですが、注意が必要な場合もあります。どのようなポイントを押さえてエナジードリンクとうまく付き合えばよいのでしょうか。

本日の講師 株式会社グリーンハウス 管理栄養士・公認スポーツ栄養士・健康運動指導士

山田 聡子 先生



エナジードリンクはたくさん飲めば元気になる?

答えはNOです。エナジードリンクは「飲めば飲むほど元気になる」ものではありません。種類にもよりますが、エナジードリンクには糖類とカフェインが多く含まれ、一日に何本も飲むとそれらの成分の取り過ぎにより体へ悪影響となります。飲む場合は一日1本ぐらいまでが目安です。

砂糖の取り過ぎにより高血糖や肥満の原因となります。



カフェインの過剰摂取によりカフェイン中毒や睡眠障害のリスクがあります。



エナジードリンクとアルコールを同時摂取すると飲酒量の増加が起こりやすくなり、危険です。



エナジードリンクと賢く付き合うためのポイント

エナジードリンクは仕事、勉強、遊びなどで「もうひと踏ん張りしたい」時や、「気分を変えたい」時などにぴったりのリフレッシュメントです。ただし、飲むタイミングに注意したり、控えたりした方が良い場合もあります。気軽に飲む前にそのドリンクの含有成分や量を確認して、上手に楽しみましょう。

仕事、勉強、長距離運転などでリフレッシュしたい時に飲んでみては?



もっと飲みたいと思うときは、軽めの運動をしたり、炭酸水やガムなどでリフレッシュしましょう。



水分補給のためにエナジードリンクを何本も飲むことはやめましょう。



子ども、妊産婦、ご高齢の方はカフェイン摂取の影響のため、エナジードリンクの飲用を控えましょう。



持病がある方やカフェインに弱い方は、ご自身の体調・体質を考慮して飲用を検討しましょう。



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/