

水が飲めない子ども？

初瀬基樹

先日、ニュースで「水が飲めない子どもが増えている」という記事を見つけて驚きました。熱中症の症状が出ている子どもに水を渡しても「水が嫌い」といって飲まない子がいたため、いくつかの学校にヒアリング調査を行なったところ、各クラスに2~3人は水を飲めない子どもがいることがわかったというのです。

「水は味がしないから苦手」という子もいれば、「これまで水を飲んだことが無い」という子までいるとのこと。そうした子どもたちは、普段から家でもジュースやスポーツドリンクばかり飲んでいるようです。

原因として、コロナ禍に学校の水道を使わず、お茶などの入った水筒を持参することが習慣となったことや熱中症対策には水よりも塩分を含んだスポーツドリンクや経口補水液の方が推奨されていることなどが挙げられていました。

しかし、スポーツドリンクなどでは糖分の取りすぎに注意が必要です。

WHO（世界保健機構）によると大人1日1人あたりの砂糖の量は摂取エネルギーの約5%が望ましいと言われています。砂糖に例えると約大さじ1~2杯、スティックシュガーだと約5~8本分です。（1本3g換算）

下に表を作成しましたが、スポーツドリンクやジュースを1本飲むだけで大人でさえ1日あたりの摂取量を越えてしまいます。きっと他にもアイスやお菓子などを食べたりするので相当な量になると考えられます。

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	スティックシュガー (3g)に換算
スポーツ飲料	(500ml)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8.5本
サイダー	(500ml)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	17本
コーラ	(500ml)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	19本
甘酒	(100ml)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	6.1本
乳酸菌飲料	(100ml)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	5.5本
缶コーヒー	(185ml)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	4.3本
缶コーヒー脱糖	(185ml)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	2本
エナジードリンク	(330ml)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	11.8本

(※この図は熊谷市のホームページ健康・福祉「賢く水分摂取をしましょう」を参考に作成しました)

この図のように清涼飲料水やスポーツドリンクには多くの砂糖が含まれているので、大量に飲むと「高血糖状態」になります。高血糖状態になると余計にのどが渇き、さらに大量の清涼飲料水を飲むことにつながるため、この悪循環が原因で「ペットボトル症候群」を発症してしまいます。

また糖分の取りすぎは、肥満や糖尿病などの生活習慣病のほか、うつ病、低体温症、免疫力の低下、骨粗しょう症、疲労感、倦怠感、肩こり、口内炎、貧血、老化、イライラ、虫歯などのトラブルも引き起こす原因といわれています。市販のものは、糖分だけでなく添加物による害も心配です。（よろしければ、2022年2月のからたちだよりも読んでみてください。 <https://www.5e.biglobe.ne.jp/~kkh/2022.2encho.pdf>）

近年の夏は異常な暑さですので、冷たいジュースやアイスなどが特に美味しく感じますが、くれぐれも飲みすぎたり食べ過ぎたりしないように気をつけたいものです。

食事においても、白ご飯だけでは味が無いからおかずと混ぜたり、ふりかけをかけないと食べないといった話もよく聞きます。将来の健康のためにも、味の濃いものに慣れてしまわないように、幼いうちは特に素材の味に親しむなど、調理法にも気を付けていきたいですね。