

金属製容器の使い方にご注意ください！

水筒、やかん + 酸性の飲料

により金属成分が溶け出し、金属中毒を起こすことがあります！

通常短時間では溶け出す金属の量はごく微量であり、金属製容器の内側をコーティングして金属と直接接触しないようにしたり、金属が過剰に溶け出すことがないように様々な工夫がされていますが、

- ・ 金属容器の内側に傷がついている
- ・ 酸性飲料を長時間保管する

などの場合思わぬ事故につながる可能性があります！

酸性の飲み物とは

主に炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料等

➡炭酸、乳酸、ビタミンC、クエン酸（柑橘類を始めとする果物に多く含まれます）など多く含む飲み物は、酸性度が高くなります。

注意① 容器や飲み物の説明書や注意書きをよく確認し、酸性度の高い飲み物を金属製の容器に長時間保管しないようにしましょう。もし長時間保管した場合は、通常と異なる味や色になっていないかよく確かめましょう！

注意② 容器の内部にサビや傷がないか、よく確認しましょう！落としたりぶついたりした場合、外見上異常がないように見えても破損していることがあるので、よく確認しましょう！

注意③ 古くなった容器は劣化により内部が破損していることがあります。思わぬ事故を防ぐためにも、定期的に新しいものに交換しましょう！

実際の中毒事例

○スポーツ飲料を飲んで6名が苦みを感じ、頭痛、めまい、吐き気等を発症

スポーツ飲料は当日朝7時半頃に粉末を水に溶かして水筒に詰めたもので、実際に飲んだその日の2時頃まで保管されていた。実際に飲んだスポーツ飲料は、通常乳白色のところ青緑色に変化しており、水筒の内部には小さな褐色の物質がたくさん付着していた。検査の結果、高濃度の銅が検出され、水筒の内部に付着していた褐色物質も銅だった。この事例の原因は、水筒の内部が破損しており、スポーツ飲料を入れて長時間置いたことで、銅が溶出したことによる。

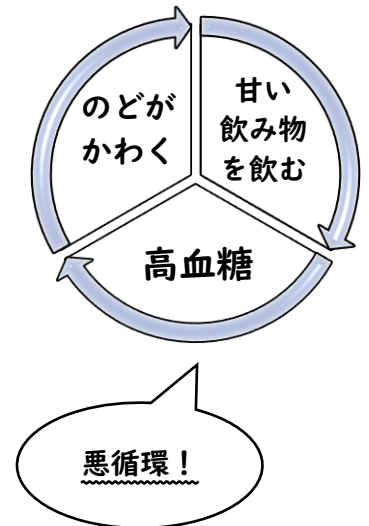
※参照：[金属製の水筒に飲み物を入れる際の注意点はありますか？【食品安全FAQ】](#) 東京都保健医療局 (tokyo.lg.jp)

ペットボトル症候群にご注意ください！

Q. ペットボトル症候群（正式名称：清涼飲料水ケトーシス）とは、、、

A. 甘い飲み物を大量に飲み続けることによって起こる、急性の糖尿病です。

➡原因となる飲み物には非常に多くのブドウ糖が含まれており、体内に吸収されやすいため、血糖値が急上昇し高血糖状態を来します。高血糖を改善しようと血糖値を下げる作用のあるインスリンが分泌されますが、分泌が追いつかなくなり、インスリンの効きやすさ自体も下がってしまいます。このため、高血糖がさらなる高血糖を引き起こす糖毒性という状態に陥ります。それにより糖がエネルギー源としてうまく利用されなくなり代替エネルギーとして脂肪を分解し利用するようになります。この過程で「ケトン体」という物質が副産物として生成され多くなり、血液が酸性に傾くことでケトーシスとなる状態です。



原因

炭酸飲料やジュース、スポーツドリンク、甘いコーヒーなどの飲み物を多量に摂取し続けること
➡特に10代から30代の若年層に多く見られ、肥満傾向にある方にリスクが高いとされています。

糖分の量

※角砂糖1個分あたり3gで換算

- ・スポーツドリンク 500mL _____ 約10個分
- ・フレーバーウォーター555mL _____ 約9個分
- ・リンゴジュース（果汁100%）200mL _____ 約8個分
- ・野菜ジュース（野菜汁100%）200mL _____ 約6個分
- ・乳酸菌飲料 65mL _____ 約4個分

ポイント① 1日3食、規則正しい食事を摂ることを心がけましょう！食事から水分補給を行い、特に寝ている間に汗をかいて脱水状態になっているため、朝食は大切です！

ポイント② 水分補給をする際に糖分を多く含む飲み物を避け、水やカフェインの入っていないお茶を選びましょう！

ポイント③ コーヒーやアルコールの摂取を控えましょう！これらの飲み物には利尿作用があり、体内の水分を外へ排出してしまいます。そのため、ポイント②に注意しましょう！

ポイント④ こまめに水分補給をしましょう！喉がかわいたと感じた時には、すでに脱水状態に近づいています。そのため、時間を決めて水分を補給することが大切です！