

糖分取り過ぎ注意

～スポーツドリンクの品質～

スポーツドリンクは、スポーツなど汗によって体から失われた水やミネラルを効率よく補給することを目的として飲まれています。糖類も多く含まれていますが、最近の健康志向の高まりからカロリーを抑えるために糖類に代わって合成甘味料が含まれていることも多々あります。ミネラル、糖類、合成甘味料等を調べました。

テスト品

スポーツドリンク…18銘柄

(スポーツドリンクは、法律による規定やガイドラインがない清涼飲料水)

テスト結果

○ミネラル

すべての銘柄からナトリウム、カリウム、カルシウムが検出されました。マグネシウムはNo.13以外から検出されました。ミネラル合計は30.5～71.6mg/100ml、平均は50.6mg/100mlで、銘柄間に差がありました。

○食塩相当量

ナトリウムの測定結果から食塩相当量を算出したところ0.04～0.12g/100mlで、平均は0.09g/100mlでした。

○糖類 (グラフ参照)

0.0～6.2g/100ml、平均2.8g/100mlであり、銘柄間に差がありました。不検出は1銘柄 (No.5) でした。

○熱量の目安

0.0～24.8kcal/100ml、平均11.0kcal/100mlで、銘柄間に差がありました。カロリーオフの表示が9銘柄 (No.2、3、7、9、10、14、15、17、18) で熱量は0.8～16.8kcal/100ml、カロリーゼロの表示が3銘柄 (No.4、5、12)



で、熱量は0.0～3.2kcal/100mlでした。

○合成甘味料

・アセスルファムカリウム

表示があった9銘柄 (No.4、7、9、10、12、13、14、15、16) から0.03～0.22g/kg検出、平均0.08g/kgで銘柄間に差がありました。基準値 (0.50g/kg以下) を満たしていました。

・アスパルテーム

表示があった1銘柄 (No.8) から0.04g/kg検出されました。なお、アスパルテームの使用基準はありません。

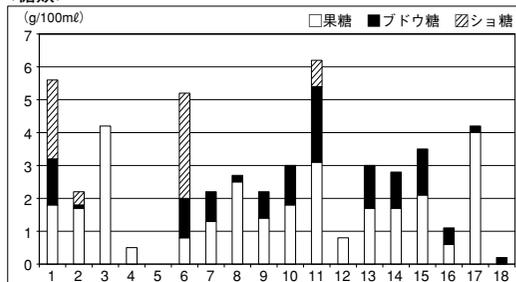
・スクラロース

表示があった10銘柄 (No.2、3、4、5、8、10、12、15、17、18) から0.01～0.13g/kg検出、平均0.04g/kg。いずれも基準値 (0.40g/kg以下) を満たしていました。

○総遊離アミノ酸

0.0～397.8mg/100ml、平均41.9mg/100ml

〈糖類〉



●テスト品とテスト結果

No.	商品名	製造者または販売者	内容量 (mℓ)	カロリー ゼロ または オフ	ミネラル (mg/ 100mℓ)	食塩 相当量 (g/100mℓ)	糖類 (g/100mℓ)	熱量の 目安 (kcal/ 100mℓ)	合成甘味料(g/kg)			総遊離 アミノ酸 (mg/ 100mℓ)	購入 価格 (円)
									アセス ルフア ムカリ ウム	アスパ ルテーム	スクラ ロース		
1	ポカリスエット	大塚製薬(株)	500	／	70.5	0.11	5.6	22.4	0.00	0.00	0.00	7.1	97
2	ポカリスエット イオン ウォーター	大塚製薬(株)	500	オフ	71.6	0.12	2.2	8.8	0.00	0.00	0.01	4.5	97
3	AQUARIUS	コカ・コーラ カスタマー マーケティング(株)	500	オフ	47.2	0.09	4.2	16.8	0.00	0.00	0.01	23.9	91
4	AQUARIUS zero	コカ・コーラ カスタマー マーケティング(株)	500	ゼロ	49.0	0.09	0.5	2.0	0.05	0.00	0.05	0.0	91
5	VAAM ヴァームウォーター	(株)明治	500	ゼロ	55.3	0.09	0.0	0.0	0.00	0.00	0.07	269.1	115
6	GATORADE RUN (ゲータレードラン)	サントリーフーズ(株)	500	／	69.5	0.12	5.2	20.8	0.00	0.00	0.00	11.2	108
7	TIGORA SPORTS DRINK	(株)ジャパーナ	500	オフ	36.7	0.07	2.2	8.8	0.06	0.00	0.00	0.00	78
8	amino VITAL GOLD (アミノバイタルゴールド)	キリンビバレッジ(株)	500	／	31.8	0.04	2.7	10.8	0.00	0.04	0.02	397.8	95
9	POSTONIC WATER	(株)日本サンガリア ペバレッジカンパニー	500	オフ	60.5	0.11	2.2	8.8	0.09	0.00	0.00	0.0	59
10	KIRIN LOVES SPORTS	キリンビバレッジ(株)	555	オフ	58.4	0.11	3.0	12.0	0.03	0.00	0.02	9.8	108
11	M's one SPORTS DRINK	(株)ウイング	500	／	30.5	0.06	6.2	24.8	0.00	0.00	0.00	0.0	73
12	AQUILL	日本流通産業(株)	500	ゼロ	36.7	0.07	0.8	3.2	0.09	0.00	0.05	0.0	70
13	みなさまのお墨付き スポーツドリンク	合同会社西友	500	／	47.8	0.06	3.0	12.0	0.09	0.00	0.00	0.0	70
14	SPORTS WATER	神戸ビバレッジ(株)	500	オフ	45.5	0.05	2.8	11.2	0.07	0.00	0.00	0.0	49
15	COOP Sports Drink	日本生活協同組合連合会	500	オフ	61.3	0.09	3.5	14.0	0.04	0.00	0.01	0.0	78
16	TOPVALU スポーツドリンク	イオン(株)	500	／	50.6	0.09	1.1	4.4	0.22	0.00	0.00	0.0	58
17	Seicomart Sports Water	(株)セイコーマート	500	オフ	52.9	0.10	4.2	16.8	0.00	0.00	0.02	26.2	100
18	WALK ヘルシア ウォーター	花王(株)	500	オフ	35.7	0.08	0.2	0.8	0.00	0.00	0.13	4.3	187

で銘柄間に差がありました。

表 示

すべての銘柄で食品衛生法、J A S法の加工食品品質表示基準、健康増進法に従って適正に表示されていました。食品衛生法では、食品添加物の甘味料を使用した場合は用途名と物質名を併記することとされており、アセスルフアムカリウム、アスパルテーム、スクラロースが検出された銘柄はすべてに適正表示されていました。

健康増進法ではカロリーオフが20kcal/100mℓ以下、カロリーゼロは5kcal/100mℓ未満とされています。カロリーオフ9銘柄、カロリーゼロ3銘柄ともに基準を満たしていました。

栄養成分表示に表示されているミネラルについては、すべて栄養表示基準制度における誤差の範囲内でした。

特定保健用食品のマークが1銘柄 (No.18) にありました。

消費者へのアドバイス

・糖類は多いもので6.2g/100mℓ含まれていました。水感覚で飲み過ぎると糖分やカロリーの取り過ぎになる可能性もあります。表示をチェックしてから購入しましょう。

・運動後の水分補給や熱中症予防対策には塩分濃度0.50g~1.00g/500mℓが適しています。スポーツドリンクの食塩相当量の平均は、ペットボトル1本分 (500mℓ) あたり0.45gほどあるので適切に摂取すると予防や対策につながります。ただし、高血圧症等で塩分を制限 (1日6g未満) している人は、スポーツドリンクに含まれている塩分も考慮して利用するとよいでしょう。

・カロリーオフは20kcal/100mℓ以下の場合表示できます。オフの表示のあるものでも、ペットボトル1本 (500mℓ) を消費すると最大100kcal摂取することになるので、購入の際は熱量を確認して購入しましょう。