

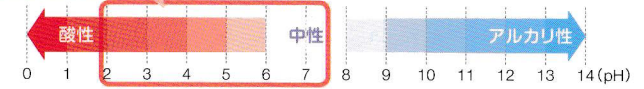
身近な飲み物をチェック!

飲料の酸性度一覧

人気の市販飲料63種類の酸性度(pH値)を測定してみました。あなたがよく飲むものはいくつありますか?

表の見方

下表はこの範囲を示しています



pHは酸・アルカリの割合を数字で表したものです。pH7.0を中性、7.0未満を酸性、7.0以上をアルカリ性としています。数字が小さくなるほど酸性度が強いということです。

胃液はpH1.0~2.0

歯の表面(エナメル質)が溶けはじめる値*

*むし歯を想定した場合のpH値

ふだんのお口の中は約pH7.0

2.0 2.5 3.0 3.5 4.0 4.5 5.0 5.5 6.0 6.5 7.0 (pH)



醤油
pH4.7~4.9

象牙質が溶ける値
pH 6.5

市販の飲料を選ぶPOINT

POINT 1 成分表示を確認しよう

「味が酸っぱい=酸性」ではありません。たとえば、コーラやポカリスエットは酸っぱいものではありませんが、成分表示に「酸味料」と入り、酸性です。

コーラの成分表示

品名 炭酸飲料 ● 原材料名 糖類(果糖ぶどう糖液、砂糖)、カルメル色素、酸味料、香料、カフェイン ● 内容量 500ml ● 賞味期限 キヤップに記載 ● 保存方法 高温直射日光を避けてください ● 販売者 コカ・コーラ カスター

POINT 2 野菜や果物の果汁に注意

一日に必要な量の野菜をなかなか摂れないときの味方、野菜ジュースや、お子さんが大好きなフルーツジュースも、残念ながら酸性度が強い傾向にあります。また、最近流行りのフレーバー付きミネラルウォーターも、天然の果汁を使っていることが多いので、酸性度が強くなっています。

酸性飲料の“ちびちび飲み”や飲みすぎに注意!

酸性飲料は摂取しすぎないようにしましょう。また、長い時間だらだらと飲み続けたり、少量ずつちびちび飲んだりすることも控えましょう。

『歯科医院で患者さんにしっかり説明できる本』と込み付録 ©クインテッセンス出版(株)