

STOP

糖尿病

2022年4月11日発行 糖尿病ケアチーム通信 第1号

アルコールについて

栄養指導で質問の多いアルコールについて。アルコール飲料は糖尿病の治療や合併症の予防上様々な面で悪影響がありますので、できるだけ禁酒することが望まれます。栄養指導では「お酒飲むときはご飯を食べない」、「糖質の少ない焼酎やウイスキーを飲んでいる」という意見がよく聞かれます。アルコールの飲み方について見てみましょう。

〈 アルコールの影響 〉

① 低血糖

主食(ご飯、パン、麺)をとらずにアルコールを飲むと、肝臓からブドウ糖の放出量を減らす働きが起こり低血糖を起こすことがあります。アルコールは最高**12時間後**まで血糖低下に影響を及ぼすので、**夜中や翌日の午前中**に低血糖を起こすこともあります。



② 食欲亢進作用

アルコールは消化酵素の分泌増加や胃の血流を良くするため、胃の動きを活発にし、**食欲増加**につながります。食欲増加による食べすぎで高血糖のほかエネルギー、コレステロール、塩分過剰摂取による合併症発症リスクを高めます。肥満はインスリン抵抗性を高めるため注意が必要です。

〈 アルコールの付き合い方 〉

★アルコールの適量を知る

アルコールはできるだけ禁酒が望まれますが、適量を知り飲みすぎないことが大切。



1日の適量：アルコール**25g**（※主治医と要相談）

アルコール 25g
の目安



低糖質≠低カロリー
飲みすぎに注意しよう



適量	ビール 500ml	日本酒 1合 180ml	ワイン グラス2杯 200ml	焼酎 水割り2杯 100ml	ウイスキー ダブル1杯 60ml
エネルギー(kcal)	210kcal	195kcal	145kcal	145kcal	142kcal
炭水化物(g)	15g	9g	4g	0g	0g

★バランスの良い食事をとる

〈 主食 〉

ご飯、パン、麺

+

〈 主菜 〉

肉、魚、卵、大豆製品(納豆、豆腐)
1食に1品と少量が目安

+

〈 副菜 〉

野菜、海藻、きのこ、こんにゃく
毎食1品以上

お酒を飲むときも栄養バランスを意識することは大切です。特に飲酒時は食事が偏りがちになること、お酒のおつまみは**高エネルギー**、**高塩分**のものが多くあるため食べ過ぎに注意が必要です。また、アルコールにはエネルギーがありますが、ビタミン、ミネラル、食物繊維といった栄養素は含まれませんので、主食を抜くことは低血糖のほか**栄養不足**を招く原因につながります。アルコールは**主治医と相談のもと**、栄養バランスを意識しながら楽しむ程度にしましょう。また、ノンアルコール製品は商品によってエネルギー、炭水化物量が異なるため、栄養成分表示を確認するようにしましょう。