

健康新聞11月

冬が近づき、日に日に朝夕の冷え込みが増してきました。コロナ感染拡大以降、外食より、家でお酒を飲む、「家飲み」が増えたそうです。家族や友人との「家飲み」は話もはずみ、思わずお酒がすすんでしまう事もあるかもしれません。「過ぎたるはなお及ばざるがごとし」です。意外にお酒のカロリーは高く血糖コントロールに影響します。飲まないことが一番ですが、適量を知り上手にお酒と付き合いしていくことが大切です。

? テーマ【お酒の上手な付き合い方?】

お酒は原則禁止、アルコールに栄養素はありません!

お酒に含まれるアルコールは食品ではなく薬物です。糖分、脂肪、蛋白質など栄養素を含まない、「中身の無いエネルギー」で1gが約7キロカロリーと高カロリーです。アルコールは、血糖コントロールを不良にさせ合併症の危険性を高めます。お酒を飲む際は、アルコールや糖分、カロリーを確認し摂りすぎないようにしましょう。



お酒の影響



血圧を上げる

高カロリー

インスリン分泌を悪化させる

血流を悪化させる

低血糖を起こす

肥満につながる

肝臓が悪くなる

食欲を増進させる

アルコールが体内で分解されてできるアセトアルデヒドなどは、インスリンの分泌を悪化させ、アルコールはインスリンを分泌するすい臓の働きを弱らせてしまいます。

《医師の判断のもと飲酒が許される条件》

- ✓血糖コントロールが安定している方
- ✓飲酒量の制限を守れる、自制心のある方
- ✓糖尿病の合併症や飲酒制限のある病気を併発していない方



アルコールの目安

アルコールの種類	量
ビール	400ml
ワイン	200ml
日本酒	150ml
梅酒	120ml
焼酎 20度	140ml

アルコール量は約20g/日が目安です。お酒の種類によって飲める量は違います。



《カロリー表示に要注意!!》

- ◆ カロリーが20キロカロリー以下なら「カロリーオフ」と表示
- ◆ 100mlあたり糖質が0.5g未満なら「糖質ゼロ(オフ)」と表示
- ◆ 「ノンアルコール飲料」も糖質、カロリー控えめのものが主流です



「糖尿病友の会」ってご存知ですか??

日本糖尿病協会に加入する糖尿病「友の会」は、糖尿病の患者の皆さんとご家族の方へ、より充実した生活を送ってほしい、病気に負けないで頑張ってもらいたいという願いから、医師や看護師、管理栄養士、患者さんでつくったサークルが「友の会」です。筑後市立病院にも「筑後いずみの会」として友の会があります。興味のある方は内科または栄養管理室にお問い合わせください。

~お知らせ~

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外来糖尿病教室と糖尿病試食会は中止となっております。当院2階の売店にて「糖尿病テキスト」を販売しています。

お問い合わせ
☎0942-53-7511(代)

