



糖尿病タイムズ



第23号 (2020年 1月1日発行)

あけましておめでとうございます。
年末年始の食生活は上手に乗り切れましたか？
忘年会に続き、新年会など、年明けもイベントの多い時期が続いていませんか？
今回はアルコールについて解説したいと思います！



酒は飲んでも飲まれるな！

アルコールは嗜好品であり、人との付き合いにおいても飲酒を勧められる機会は多くあります。節度が守られればよいのですが、量が過ぎると中性脂肪を上昇させたり、糖尿病患者さんにおいては血糖コントロールにも影響が出てきます。

お酒と上手に付き合うためには、ゆっくり飲んだり、薄めて飲んだり、時にはノンアルコール飲料に切り替えて、飲み過ぎないための工夫が必要です。

糖尿病患者さんのアルコールの目安量は？

糖尿病治療ガイドでは、「アルコールの摂取は適量(1日25g程度まで)に留め、肝疾患や合併症など問題のある症例では禁酒とする」とされています。飲酒の可否について詳しくは主治医とご相談ください。

また糖尿病患者さんへの注意点として、飲酒によりブドウ糖が肝臓から放出されにくくなるため、血糖値が下がることがあります。酔いのため低血糖症状も分かりにくくなり、低血糖になっても気付くのが遅れる危険性もありますので飲み過ぎに注意しましょう。



アルコール量の計算式 ⇒ お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8
例) ビール(500ml) : 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20(g)

アルコール飲料の栄養量

普段よく飲まれるアルコールの栄養量について確認してみましょう。糖尿病患者さんではアルコールの糖質量にも注目してみましょう！(記載の栄養量は製品の栄養成分表示のまま)
(いずれも1缶350ml)



スーパードライ アルコール度 5% エネルギー 147kcal 糖質 10.5g	淡麗極上生 アルコール度 5.5% エネルギー 158kcal 糖質 11.6g	スタイルフリー アルコール度 4% エネルギー 84kcal 糖質 0g	オールフリー アルコール度 0% エネルギー 0kcal 糖質 0g	Canチューハイレモン アルコール度 8% エネルギー 200kcal 炭水化物 9.8g	ストロングゼロダブルレモン アルコール度 9% エネルギー 189kcal 炭水化物 1.1~2.8g (糖類0g)	角ハイボール アルコール度 7% エネルギー 172kcal 炭水化物 7.7g (糖類0g)
---	---	---	---	--	--	---

アルコール量
14.0g

アルコール量
15.4g

アルコール量
11.2g

アルコール量
0g

アルコール量
22.4g

アルコール量
25.2g

アルコール量
19.6g



赤ワイン(100ml)
アルコール度 11.6%
エネルギー 73kcal
糖質 2.0g

白ワイン(100ml)
アルコール度 11.4%
エネルギー 74kcal
糖質 2.0g

日本酒(1合180ml)
アルコール度 15.4%
エネルギー 196kcal
糖質 8.8g

焼酎乙類・25度
(1合180ml)
アルコール度 25%
エネルギー 255kcal
糖質 0g

ウイスキー
(シングル1杯30ml)
アルコール度 40%
エネルギー 71kcal
糖質 0g

梅酒(100ml)
アルコール度 13%
エネルギー 156kcal
糖質 20.8g

アルコール量
9.3g

アルコール量
9.1g

アルコール量
22.2g

アルコール量
36.0g

アルコール量
9.6g

アルコール量
10.4g

＜編集後記＞ 糖尿病患者さんの食塩の摂取目標量が改定されました。男性は8.0g→7.5g/日未満に、女性は7.0g→6.5g/日未満になります。糖尿病の合併症発症予防のためにも、早期から減塩に取り組みましょう！

発行元：市立三次中央病院
糖尿病療養指導チーム
文責：管理栄養士 荒砂 慶子

