

せがわ薬局 健康新聞 Ver. 23

食事療法は実践できていますか？今回は**お酒について**ちょっと勉強してみましょう。百薬の長といわれるお酒ですが・・・



糖尿病と診断された場合、一般に病院の食事療法の指導では、基本禁酒を言われます。また動脈硬化や糖尿病の合併症が心配されるほどの場合も、禁酒を守るように指示されます。アルコール飲料は、糖尿病の治療や合併症の予防上いろいろな**悪影響**がありますので、**禁酒が基本**です。アルコールはエネルギーになりますが、栄養素は含まれません。ですから**原則的に他の食品を減らせばいい、ということにはなりません!!!**アルコールの飲酒が許可されるケースの大体の基準は下記のとおりです。

- ☆血糖値が基準値内で維持されている
- ☆合併症が起きていない
- ☆薬の服用やインスリン注射をしていない
- ☆アルコールに依存しない（自制がきく）

飲酒については必ず主治医とよく相談して、その指示を守りましょう！

【お酒を飲むときの3つのルール】

1. 適量を守りましょう
2. 休肝日を作りましょう（週に2回以上）
3. 食事と一緒に楽しみましょう



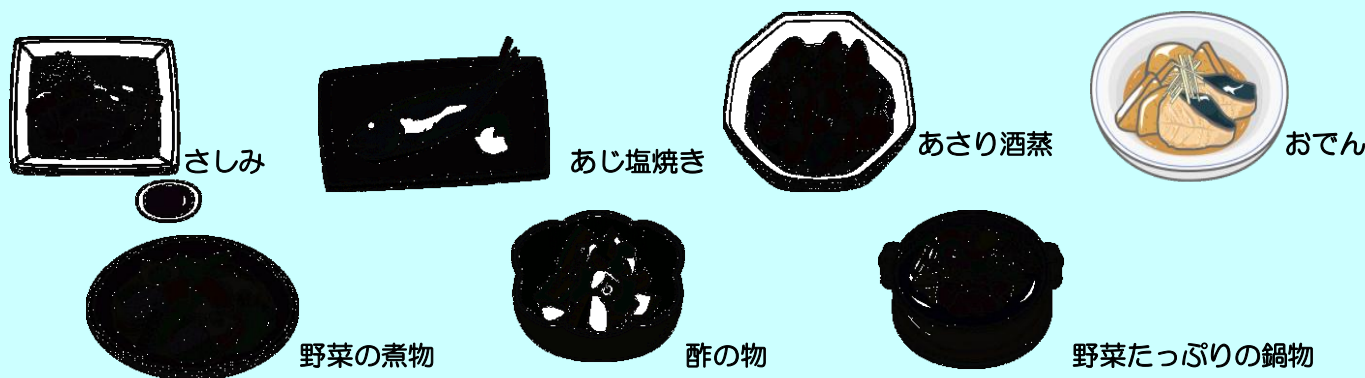
厚生労働省がいう1日の適量とは・・・

ビール・発泡酒 (5%)  350ml(140kcal) アルコール14g	日本酒 (15%)  1合(196kcal) アルコール22g	焼酎 (25度)  100ml(150kcal) アルコール20g	ウイスキー (40%)  60ml(140kcal) アルコール19g	ワイン (12%)  180ml(130kcal) アルコール17g
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

アルコールは体内で**中性脂肪の合成を促進**させることが知られています。

また**食欲増進効果**もあります。カロリーオーバーにならないために、アルコールは食事と一緒に楽しむ程度とし、料理は**煮物・焼き物・蒸し物・酢の物**などの**低カロリーなもの**を選ぶようにしましょう。晩酌のために品数が増えないようにしてください。

低カロリーな料理の一例・・・



揚げ物・炒め物・ナッツ類は高カロリー・高脂肪ですのでおすすめしません

「バックナンバー(1号から22号まで)は
 せがわ薬局」ホームページの健康新聞で
 公開しています。

禁酒・節酒にはノンアルコール飲料もおすすめです。



文責：瀬川 美樹

有限会社 **せがわ薬局**

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>