

第5回 アルコールについて

月刊 糖尿病ライフ さかえ 2018年8月号より引用

一般の方も
参考に!!

百薬の長?それとも万病の元?



	糖質あり	糖質なし
醸造酒		
蒸留酒		

<飲酒が起す諸問題>

① 糖質を含み血糖上昇を招く

糖尿病の方は糖質を含むお酒は控えましょう。

② 血糖値を保てなくなる

肝臓からの糖の供給が減り、**低血糖を起こす可能性**があります。

③ 脂肪合成を促進する

炭水化物と一緒に摂ると、**糖代謝が遅れ高血糖**になったり、余った糖は脂肪に変わり、**肥満や高中性脂肪**の原因になります。

④ 「がん」になる可能性が高まる

食道がんや喉頭がんなどの**発症率が数十倍**高まります。

糖質がなくても

純アルコール20gの目安

ビール
中びん1本 500mL



日本酒
1合 180mL



焼酎
約0.5合 100mL

ワイン
小グラス2杯 200mL



チューハイ
350mL



ウイスキー
ダブル1杯 60mL

目標
男性20g未満・女性10g未満

休肝日も作り
お酒と上手に付き合ってください。

