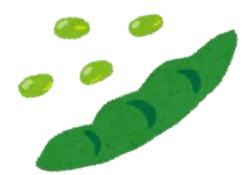


vol.11 栄養だより

2018.7

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ: アルコールとの付き合い方



アルコールの適正量は？

連日暑いですね、ビールを飲む機会が増えた方も多いのではないでしょうか。アルコールは糖尿病患者さんにとって、血糖コントロールが乱れたり、インスリン作用・分泌が低下、アルコール性の低血糖が起きたりと、好ましくない影響をもたらすことがあります。主治医と相談し、適正量(アルコール量25g、160kcal程度)を守る事、最低週2回は禁酒日を設けることが大切です！炭酸水やお湯で割る、食事と一緒に飲むなど飲み方も工夫しましょう。

ビール(350ml)
142kcal



ワイン1杯(120ml)
90kcal

日本酒半合(90ml)
101kcal



焼酎半合(90ml) 124kcal

おつまみの選び方

食事と一緒にお酒を飲むことで、アルコールが急に血液中に入る事を阻害し、低血糖を予防することができます。アルコールを飲むからといって炭水化物を抜かないこと、焼き魚・刺身・**枝豆**・冷ややっこなどの良質のたんぱく質をとること、野菜・酢の物・もずく・おひたしなどの繊維質とビタミン類をとるようにしましょう。天ぷらや唐揚げ、ポテトフライなど揚げ物は避けるようにしましょう。

枝豆は八尾の名産ですね。野菜の中でもたんぱく質・食物繊維が多く含まれているためおつまみには最適です。しかし可食部60g(さや付き140g:約35個)で80kcal、塩分も摂り過ぎてしまうので食べ過ぎに注意しましょう。



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。(栄養指導は、各保険の自己負担に 応じた料金が必要となります。)

