



vol.59 栄養だより

2022.8

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ： アルコールの適正量について

アルコール度数が高いストロング系から低い微アルコール飲料まで、様々なアルコール飲料が発売されていますね。コロナ禍で家飲みする方が増えましたが、甘くて飲みやすい・アルコール度数が低いからと飲み過ぎてしまうと、アルコールを取り過ぎてしまいます。主治医から飲酒が許可された場合、アルコール飲料を飲むときの注意点を理解し、個々の商品の成分表示などを参考にしながら、適正量を守って楽しみましょう。







💡 アルコールの適正量と計算方法

アルコールの適正量は1日当たり純アルコール量20gまでを目安としましょう。ただし、女性・高齢者・少量の飲酒で顔が赤くなる方などは、より少ない量が適当であるとされています。純アルコール量は以下の計算式で求めることができます。

$$\text{純アルコール量} = \text{飲む量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \div 100 \times 0.8 \text{ (比重)}$$

例えばアルコール度数8%のチューハイを350mlを1缶飲むと純アルコール量は22.4gと適正量を超えることになります。

純アルコール量20g程度に相当する酒類の目安

	ビール (5%) 中瓶1本 500ml		チューハイ (8%) 0.8缶 300ml		ウイスキー (43%) ダブル 60ml
	日本酒 (15%) 1合 180ml		ワイン (12%) 1杯 120ml		焼酎 (25%) 0.6合 110ml

🚫 NG ご飯を抜くのはNG！低血糖に注意

「ビールを飲みたいけど糖質が高くて血糖値が上がるから、ご飯を抜こう！」はNGです。アルコールは嗜好品であり、主食と異なるのでご飯の代わりにはなりません。インスリン治療中・または内服薬によってはむしろ低血糖に注意が必要です。肝臓は糖質をグリコーゲンとして蓄え血糖を一定に保つなど様々な重要な働きをしています。しかし飲酒すると肝臓はアルコールの分解を最優先に働くので、血糖値を一定に保てなくなります。またインスリンや糖尿病治療薬を使用していると、血糖降下作用が強くなる可能性があり、主食を抜いているとさらに低血糖のリスクが高くなります。

飲酒時は主食量は抜かず適正量に、代謝を助けるビタミンが入った野菜類や主菜をバランスよく食べましょう。そして休肝日を週2回設けることが大切です。

主食を食べずにアルコールを飲みすぎると体内では・・・



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。)

参考資料：健康日本21

