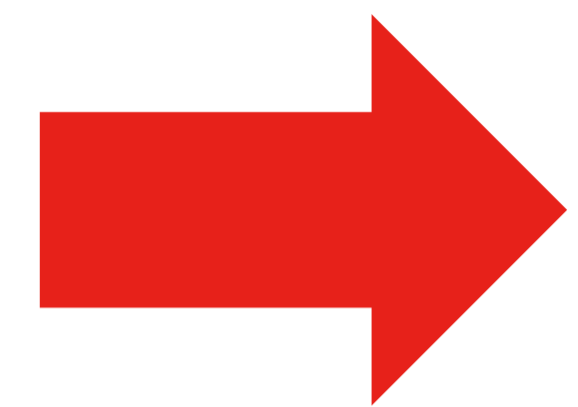


# アルコールが糖尿病にもたらす影響

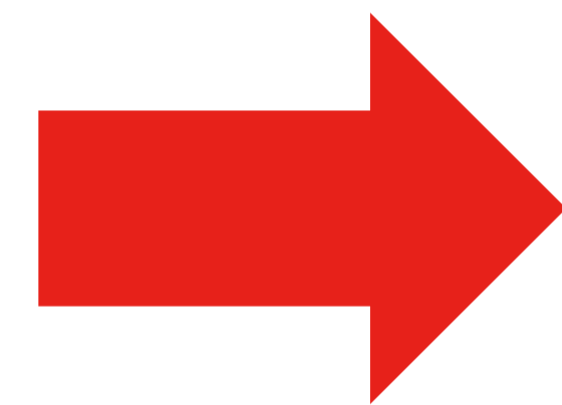
- ・飲酒により食欲が増進し、食べ過ぎる



**高血糖のリスクの増加**



- ・肝臓がアルコール分解のため働いてしまい、体内の糖を分解して血糖値を上げるのに時間がかかる

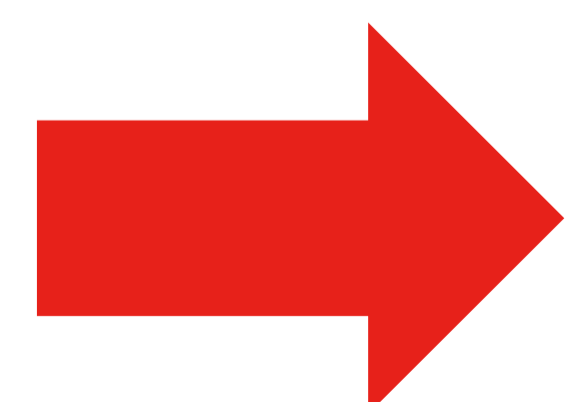
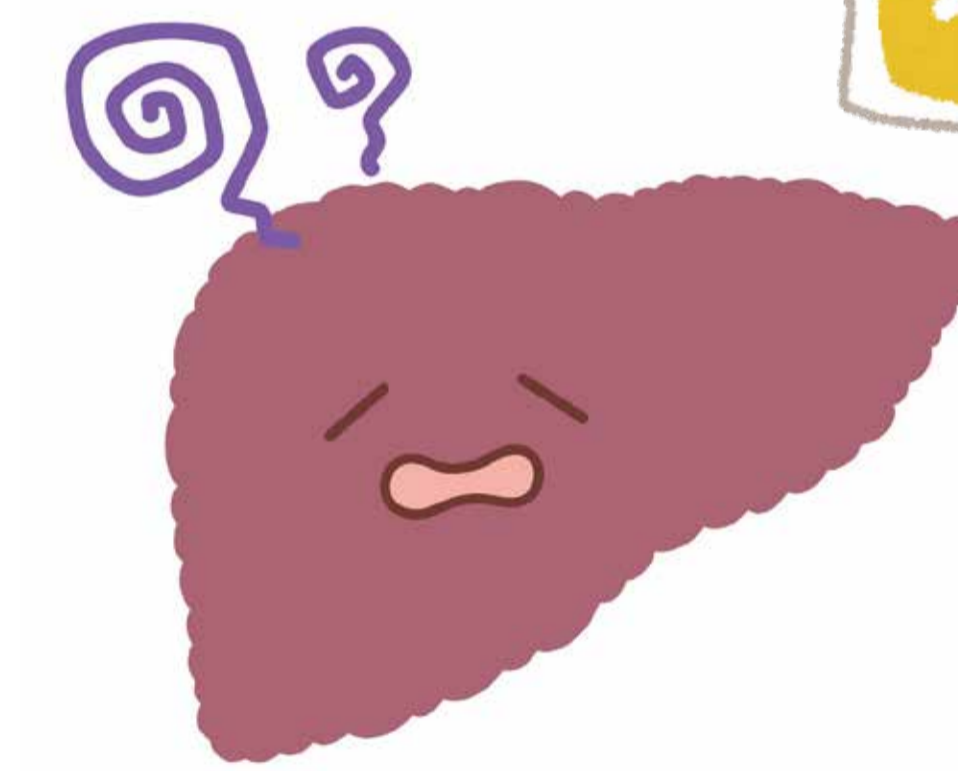


**低血糖のリスク増加**



## 過度な飲酒を原因とする疾患の影響

- ・肝炎・・・肝臓で蓄えたブドウ糖を血中に放出できない
- ・膵炎・・・血糖を上げるホルモン、下げるホルモンどちらも出せない



**高血糖・低血糖 どちらのリスクも増加**

**禁酒が困難な場合は、専門の医療機関へ**

# ドリンク換算表 (1ドリンク=純アルコール 10g)

		ドリンク数	ビール換算 (ml)
ビール(5%)・発泡酒	コップ1杯	0.7	180
	中瓶	2.0	500
	大瓶	2.5	630
	レギュラー缶	1.4	350
	ロング缶	2.0	500
	中ジョッキ	1.3	320
	日本酒(15%)	1合(180ml)	2.2
	お猪口(30ml)	0.4	90
焼酎(20%)	1合	2.9	720
焼酎(25%)	1合	3.6	900
チューハイ(7%)	レギュラー缶	2.0	490
	ロング缶	2.8	700
	中ジョッキ	1.8	450
ワイン(12%)	ワイングラス(120ml)	1.2	290
	ハーフボトル(375ml)	3.6	900
	フルボトル(750ml)	7.2	1800
ウィスキー(40%)	シングル水割り(原酒で30ml)	1.0	240
	ダブル水割り(原酒で60ml)	1.9	480
	ボトル1本(720ml)	23.0	5760
梅酒(13%)	1合(180ml)	1.9	470
	お猪口(30ml)	0.3	80

# 飲酒をする時のポイント

## ①あらかじめ飲む量を決めてから飲酒する

お酒を飲む場合は、あらかじめどのくらい飲むかを決めておくと飲みすぎを防止できます。1日に飲める量は、純アルコールの量で決まります。

[純アルコールの計算方法]

純アルコール量 (g) = 容量 (ml) × 度数 (%) × 0.8 (アルコールの比重)

例えば、アルコール度数5%のビール1缶 (350ml) に含まれる純アルコール量は、 $350\text{ml} \times 5 / 100 (=5\%) \times 0.8 = 14\text{g}$ となる。

## ②摂取する純アルコールの量を減らす

飲酒の合間に水や炭酸水を飲んだり、水などを混ぜてアルコール度を下げて飲酒する、ノンアルコール飲料を選ぶ、少しずつ飲酒するなどの工夫をしましょう。

ノンアルコール飲料には糖質が含まれているものもあります。血糖値に影響を与えない、糖質が含まれていないものを選ぶようにしましょう。

## ③一週間のうちに飲酒しない日を設ける

毎日飲酒を続けた場合、アルコール依存症のリスクが高まります。一週間の純アルコール摂取量を減らすため、休肝日を設けましょう。

# 節酒のための目標設定

目標の具体例	できている	がんばれば7~8割できそう	できそうもない
飲酒の機会を減らす			
飲酒量を減らす			
1回に飲む量を決める			
本当に飲みたい日だけ飲む			
休肝日を決める			
自分から誘わない			
なるべく自宅で飲む			
誘われた時上手に断る			
つがれるお酒は避けて、 つぎ上手に			
飲まなかった日の酒代を 貯める			
飲まない日に行うことを 決める			
適度に食べながら、ゆっく り飲む			
水を飲みながら飲む			
先に水や炭酸水で喉の渴き を潤す			
一部をノンアルコール飲料 に置き換える			

# 飲酒をする時の食事の摂り方

## ①飲酒をする前または飲酒中に食事をする

血中アルコール濃度を上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。また、低血糖のリスクも減ります。

## ②揚げ物などは控え目に

脂っこいものを控え、野菜、大豆製品、海藻などを中心に食べましょう。



**アルコールを飲むために食べ物を減らすのは間違いです。**

アルコールは1g 7kcalのエネルギーのみで、炭水化物、たんぱく質、脂質などの栄養素をほとんど含んでいません。よって、食事の替わりにはなりません。飲酒する際も食事を取りましょう。

## ③水分も摂りましょう

アルコールは利尿作用があり、脱水のリスクが高まります。