



糖尿病通信

—105—

糖尿病と上手にお付き合いするために

お酒と上手に付き合みましょう

忘年会やお正月にはお酒を飲む機会が増えます。血糖値とアルコールの関係は？

1. お酒の種類と糖質

お酒に必ず含まれているのはアルコールです。

アルコールにはカロリー(エネルギー)はありますが、栄養にはなりません。ウイスキーや焼酎はアルコールと水で炭水化物はほとんど含まれていません。一方、ビールや日本酒、ワインには糖質が含まれていますが最近では糖質ゼロの発泡酒もあります。また梅酒やカクテルには砂糖が含まれていて、フルーツジュースよりも糖分が多い場合もあります。ラベルを良く確認しましょう。



お酒による純アルコール20g(適度な飲酒量)の比較

種類	量	エネルギー	糖質(g)
日本酒	1合	185kcal	7.4
ビール	中1本	202	15.6
発泡酒	ロング缶1本	227	18.2
焼酎	100ml	142	0
ワイン	200ml	145	3
ウイスキー	ダブル1杯	135	0

2. お酒で高血糖になるとき

適量のお酒ではあまり影響が無いと言われています。それなのに血糖値が上がる場合は、食事療法がおろそかになっていませんか？酔ってしまうと、気が大きくなってつい食べ過ぎてしまいます。炭水化物や高エネルギーのおつまみにも気をつけましょう。

3. お酒で低血糖になるとき

ご飯を食べずにお酒を飲めば大丈夫と考えている方が時々いらっしゃいますが、それも困ります。

アルコールが肝臓で分解される時、体にとって有毒なアセトアルデヒドに変わります。

肝臓ではその解毒にかかりきりになるため、糖新生がで

きなくなります。もし糖尿病治療薬やインスリンを使用している患者さんが主食を取らずにお酒を飲んで、血糖値が下がってきた時、肝臓で糖が作られなければ低血糖になってしまいます。インスリン注射後に飲み過ぎて眠ってしまい、酔っぱらって眠っているのかと思ったら、低血糖のこん睡だったということもあります。適量で終わりにして食事もしっかりと食べましょう。

4. お酒と中性脂肪

お酒のエネルギーは栄養としては使われません。中性脂肪の合成を高め、分解を低下させるため高中性脂肪血症や脂肪肝の原因になります。インスリン抵抗性を高めて糖尿病のコントロールを悪くします。

5. 酒は百薬の長？

左の表の範囲なら心血管合併症を減らすと言われています。しかしこれ以上になると逆効果です。



5. 糖尿病でもお酒を飲んでよい条件

ご自分で次の条件に当てはまるかどうか考えてみましょう。特に6番については、いかがですか？

糖尿病でもアルコールを飲んでよい場合

1. 血糖コントロールが長期にわたって良好
2. 糖尿病合併症がないか、あっても軽度
3. 肥満や高中性脂肪血症、高尿酸血症がない
4. 肝疾患、膵疾患がない
5. おつまみ、お酒の種類、量を適切に選べる
6. 飲酒量の限度を守る自制心がある

6. お酒を上手に飲むコツ

糖尿病の食事療法ではお酒は2単位とされています。日本酒は1合弱、ビールでは400mlです。宴会でこれでは足りないと感じるかもしれませんが、節度を守って楽しい時間を過ごしましょう。

内科 柳沢 徳山



飲み会の心得

①飲む相手を選ぶ

しつこく勧める人は避けること

②食事やおつまみのメニューを選ぶ

野菜や低カロリーのメニューが豊富なお店で飲みましょう

③お酒の種類を選ぶ

水やウーロン茶で割って飲めるものを

④時間を区切って飲む

帰宅時間や飲み会の終了時間を決め、きっぱり終わりにする。はしごはしない。

⑤休肝日は週2日に (月刊糖尿病ライフ『さかえ』より)