



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和3年・夏・増刊号 ～



アルコールと糖尿病

皆さんのお酒のイメージはどのような物でしょうか？

一日のストレスの発散、人と人をつなぐ飲みにケーション、食事を楽しむための食前酒、記念日の一杯など、お酒が生活に欠かせない方も少ないと思います。

お酒は文化の象徴でもあり、様々な歴史上のエピソードにとって大切な嗜好食品の一つです。

しかし、お酒にはマイナス面もあります。健康への影響、依存性の問題、酒乱や飲酒運転といった犯罪につながる場合もあります。また、糖尿病患者さんではの見方を間違えると、血糖コントロール悪化、低血糖の出現、合併症進行など、良くない点が前面に出てくる事もあります。



●糖尿病になったら、お酒は飲めないの？

アルコールはアルコールそのもの作用や、アルコールの代謝に伴って血糖値に影響を与えます。適度な飲酒は糖尿病の発病に抑制的に働く可能性が推定されています。

しかし多量飲酒は発病の危険性を高め、特に肝障害や膵障害が加わるとコントロールが難しい糖尿病になるため、糖尿病患者さんは多量飲酒は避けるべきです。

血糖コントロールが良好で合併症がない場合は、酒肴（つまみ）や飲酒量に注意した適度の飲酒であれば良いと考えられています。（※ e-ヘルスネット・厚生労働省hpより）

●純アルコール量で約 20～25g が限度

厚生労働省の指針では、1日のアルコール摂取量の目安を、

純アルコール量で**約 20g**程度だとしています。（下記参考に）

表1 代表的なお酒のエネルギー、アルコール(量・度数)、糖質量

酒類	種類	可食部100g当たり				アルコール25gを摂取する場合			
		エネルギー (キロカロリー)	糖質(g)	アルコール(g)	アルコール 度数(%)	お酒の量 (mL)	おおよその目安	エネルギー (キロカロリー)	糖質(g)
醸造酒	純米酒(日本酒)	102	4	12	15	203	1合	207	7
	ビール淡色	39	3	4	5	676	大瓶1本	264	21
	ぶどう酒白	75	2	9	11	275	小さめのグラス3杯 大きめのグラス2杯	206	5
	ぶどう酒赤	68	2	9	12	269		183	4
	紹興酒	126	5	14	18	177	1合	223	9
蒸留酒	単式蒸留焼酎(乙類)	144	0	21	25	122	2/3合	176	0
	連続式蒸留焼酎(甲類)	203	0	29	35	86	1/2合	175	0
	ウイスキー、ブランデー	234	0	33	40	75	シングル2杯	175	0
混成酒	梅酒	155	21	10	13	245	250mL缶1本	380	51
	缶チューハイ レモン風味	51	3	6	7	446	500mL缶1本	228	13
	スイートワイン	125	13	11	15	225	グラス2杯	282	30

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)から抜粋したお酒ごとのエネルギー、アルコール、糖質量を示す。日本食品標準成分表には“糖質”の記載はなく、炭水化物と食物繊維総量の差から筆者が計算した。糖質に類似した値として、単糖類、二糖類、多糖類の総和

である“利用可能炭水化物”が記載されており、分析値から計算された値と差し引き法の値との間に乖離(かいり)が生じている。例えば、ビール淡色には利用可能炭水化物(質量計)はほとんど含まれていない。

① **まずは主治医、担当の医療スタッフにご相談を**
(飲んでよい条件、飲酒時の減薬、休薬などを確認する)

② **一日の飲酒量は純アルコール25g以下にとどめる**
(ほどほどの飲酒でお酒と長い付き合いをしましょう)

③ **飲酒量が分からなくなるため、コップに残酒があるときの「つぎ酒」は避ける**

④ **長時間のダラダラ飲酒を避ける**
(スローフードは良いことも多いが、長時間飲んでも良いことはありません)

⑤ **適正糖質量を食べた上での食中酒がオススメです**
(糖質制限食や食前酒、食後酒はなるべく避ける)

⑥ **週2回以上は休肝日をつくる**
(休肝日の翌朝の心地よさを実感しませんか)

⑦ **お酒を飲まないと言つけないという方は、休肝日に依存性のないタイプの睡眠導入剤を試してみる**

⑧ **低エネルギー、減塩のおつまみを選択**

⑨ **夜間の低血糖に気を付ける**
(締めデザートも必要悪？しかし食べすぎないように)

⑩ **脱水予防(お酒を飲んだら水分補給)**




表 1・2 「さかえ」・2021 Vol.61 より引用

★糖尿病は、血糖値を上手にコントロールすれば普通の人と同じように生活できる病気です。

ですが、血糖値が高い状態を放置してしまうと、恐ろしい合併症を併発するリスクが高くなりますので、血糖値とうまく付き合っていくことが大切です。

飲み会があった日は少し遠回りして帰り歩く時間を増やす、翌日のお食事を控えめにするなど前後でも血糖コントロールを意識すると良いですね。

血糖値を上手にコントロールし、お酒もお食事楽しみましょう！

管理栄養士より ●身体・心 よろこぶレシピ● 「減塩・豆腐のカプレーゼ風」



🍷材料 二人分

- ・木綿豆腐 1/2丁 水切りした豆腐
- ・トマト 1個
- ・キウイ 1個 ← 写真のように乱切り
- ・ちくわ 2本
- ・きゅうり 1本

🍷味付け 上からかけるだけ

- ・オリーブオイル 大さじ 1/2
- ・あれば、バジル、豆苗などをトッピング
- ・コショウ・レモン適量

一人分のカロリー 約 85kcal

塩分 0.5g (ちくわ 1本約 40g 1g)

ポイント・ちくわの塩分で、野菜が美味しく食べることが出来ます