

お酒と糖尿病

糖尿病とお酒には深い関係があります。お酒は糖質を含むものがあるため血糖値に影響します。完全に禁止ではなく糖尿病の方でもお酒の量やタイミングを工夫すればお酒を楽しめます。今回は糖尿病の方がお酒を飲むときの注意点を紹介します。

高血糖になると…

カクテル、梅酒、甘いチューハイなどの甘いお酒をたくさん飲んでしまうと血糖値が急上昇します。

【起こりやすい症状】

- ・のどの渇き
- ・脱水
- ・体がだるくなる
- ・頭がぼーっとする（集中力の低下）
- ・眠気
- ・胃腸の働きが低下
- ・吐き気、嘔吐
- ・腹痛、意識障害



低血糖になると…

低血糖はアルコールを飲んだあとや空腹で運動をしたり、食事を抜きいつもと違う時間にとった場合になりやすくなります。

【起こりやすい症状】

- ・自律神経の乱れ
- ・気分の悪化
- ・眠気
- ・急な冷や汗
- ・不安感
- ・イライラ
- ・立ちくらみ



！糖尿病の方がお酒を飲むときの注意点

空腹時に飲まない！

お酒を飲むときは、低血糖を防ぐために食事と一緒に飲みましょう。

甘いお酒は避ける！

カクテル、梅酒、甘いチューハイなどの甘いお酒は血糖値を急上昇させるので気をつけましょう。

飲みすぎに注意

飲まない日（休肝日）を週2~3回つくったり、アルコールの摂取量を1日20g程度を目安にしましょう。

アルコール量の計算方法

よく飲んでいるお酒にはどのくらいのアルコールが含まれているのか計算してみましょう！

$$\text{製品の量ml} \times [\text{度数}(\%) \div 100] \times 0.8$$

たとえば、度数5%の缶ビール1本(500ml)に含まれるアルコール量は... $500\text{ml} \times [5 \div 100] \times 0.8 = 20\text{g}!!$

食事のポイント

①たんぱく質と食物繊維をとる。（野菜・海藻類、こんにゃく、ひじき、きのこなど）

また、カルシウム（大豆製品、乳製品、牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、小松菜、大豆製品）、緑黄色野菜（トマト、ピーマン、パプリカ、カボチャ、にんじんなど）を食べることもおすすめします。

②食べる順番に気をつける！

野菜→主菜→主食の順で食べる。特に、野菜、きのこ、海藻類、こんにゃくから先に食べると糖質の吸収速度を抑え緩やかになります。

③おつまみなどの食事はゆっくりとよく噛んで食べる。

④塩の多いものは→酸味、辛味、出汁、香味野菜を利用した味付けにする。

アルコール摂取量 20g に相当する酒量



ウイスキー40%
60ml(ダブル1杯)



焼酎25%
100ml(0.6合)



日本酒15%
約180ml(1合)



ワイン12%
200ml



ビール5%
500ml(中びん1本)

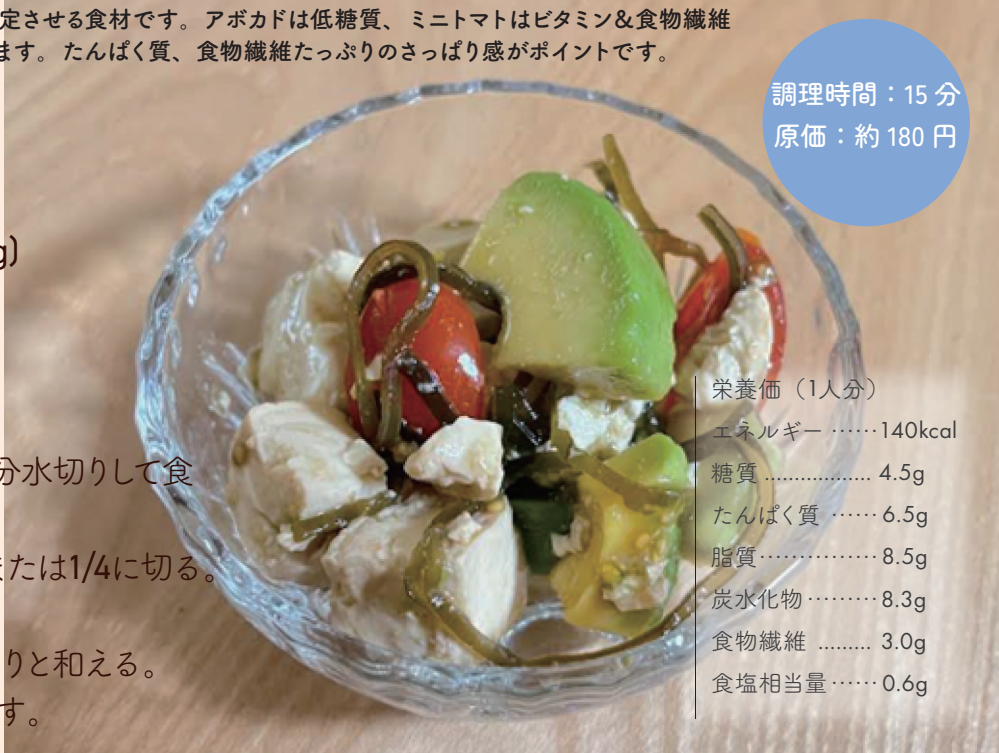
豆腐とアボカドとトマトのうま辛和え

木綿豆腐は高たんぱくで糖質が少なく食後の血糖を安定させる食材です。アボカドは低糖質、ミニトマトはビタミン&食物繊維が含まれているため、糖質控えめで血糖の上昇を抑えます。たんぱく質、食物繊維たっぷりのさっぱり感がポイントです。

材料 (2人分)

木綿豆腐 1/2丁(150g)
アボカド 1/2個
ミニトマト 5~6個(約80~90g)
塩昆布 小さじ1
減塩醤油 小さじ1
わさび 小さじ1/4

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、5~10分水切りして食べやすい角切りにする。
 - ②アボカドは一口大、ミニトマトは半分または1/4に切る。
 - ③ボウルにすべての具材を入れる。
 - ④減塩醤油、わさびをいれ全体をざっくりと和える。
- *白ごま、海苔をのせるものおすすめです。



調理時間: 15分
原価: 約180円

栄養価 (1人分)

エネルギー 140kcal
糖質 4.5g
たんぱく質 6.5g
脂質 8.5g
炭水化物 8.3g
食物繊維 3.0g
食塩相当量 0.6g

鶏むね肉の蒸し焼き レモンと大葉添え

鶏むね肉は糖質控えめ・高たんぱく・低脂質のため血糖の上昇を抑えます。柚子胡椒、大葉、レモンを使用することにより香りで塩分や糖分を減らすことができ、満足感もあります。ビタミンBが豊富で疲労回復にも効果的です。

調理時間: 20分
原価: 約230円

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)	250g	レモン	1/4個(小さじ2~3)
塩こしょう	少々	大葉	5枚ほど
柚子胡椒.....	小さじ1	酒	小さじ1
減塩醤油	小さじ1		

- ①鶏むね肉は厚みがあれば開き、塩こしょうを軽くふり酒に5~7分つける。
 - ②鶏むね肉に柚子胡椒をつけ、5分おく。
 - ③フライパンに薄く油をひき、中火で鶏肉を焼く。
 - ④表面に焼き色がついたら水を少し入れ、蓋をして弱火にして5~7分蒸し焼きにする。
 - ⑤火が通ったら取り出し、大葉、レモンを盛り付ける。
- *蒸し焼きにすることでジューシーに仕上がります。また、冷やして食べてもおすすめです。

栄養価 (1人分)

エネルギー 230kcal
たんぱく質 25g
脂質 10.5g
炭水化物 0.5g
ビタミンC 10mg
食塩相当量 1.2g

