



お酒との付き合い方 について

お酒は飲みたいけれど血糖は上がらない？「糖質ゼロ」「カロリーオフ」と表示されている商品は飲んでも大丈夫なの？お酒が好きな方にとって、お酒と血糖の関係は気になる所ですよ。飲酒で血糖を上げないためには、お酒の飲み方を考えることが大事です。

注) 飲酒は医師への確認が必要です

飲酒が体に与える影響について

・ カロリー摂り過ぎの原因になる

アルコールには 1g当たり 7kcal のエネルギーがあるため、お酒の飲み過ぎ自体がカロリー摂り過ぎの原因になります。また、一緒に食べるおつまみは揚げ物など高カロリーなものが多いため、注意が必要です。

・ 糖質が含まれているお酒は血糖に影響する

多くのお酒には糖質が含まれているので、血糖を上げる原因になります。

・ 薬の効き目に影響する、低血糖の原因になる ことがある

アルコールは薬の吸収・代謝に影響するため、薬の効果が不安定になります。

肝臓はアルコールの分解を優先するため、血糖を一定に保つ仕事を後回しにしまいます。薬の種類、飲酒量、おつまみの内容にもよりますが、飲酒が原因で低血糖が起こることがあります。

・ 肝臓の働きが悪くなる

アルコールを分解する仕事が増えると、肝臓が疲れて働きが悪くなることがあります。

・ 中性脂肪や尿酸値を上げる原因になる

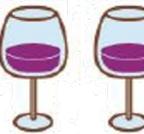
アルコールは中性脂肪や尿酸値を上げる原因になります。



お酒を飲む時の注意点

・ 1回の飲酒量に気を付ける

節度ある飲酒量は、1日に日本酒にして1合程度です。(1日平均純アルコールで20g程度)

	日本酒	ビール (5%)	焼酎 (25度)	チューハイ (7%)	ウイスキー	ワイン
適量	180 mL 1合 	500 mL ロング缶 1本 	100 mL 0.5合 強 	350mL 350mL缶 1本 	60 mL ダブル 	200 mL グラス 1~2杯 

※ 女性は上記の 1/2~2/3 量

飲み過ぎを防ぐために、水や無糖炭酸水と交互に飲む、薄めて飲む、ゆっくり飲む、今より小さい器で飲む、買いためをしない、時間を決めて飲む(ダラダラ飲まない)など、工夫をしてみましょう。

・ お酒を飲まない日 (休肝日) を作る

肝臓を休ませるために、1週間で2日はお酒を飲まない日を作りましょう。

・ おつまみに気を付ける

おつまみは揚げ物やナッツなど高カロリーなもの、塩辛いものになりがちです。普段食べているおかずをおつまみにしましょう。居酒屋では、刺身、枝豆、豆腐、サラダなどがおすすめです。



お酒のアルコール量・糖質量とエネルギー

製品により栄養成分の違いはあります

種類	目安	アルコール		糖質 (g)	エネルギー (kcal)
		度数(%)	量(g) [※]		
日本酒	1合(180mL)	15	21.6	8.8	196
ビール	大瓶(633mL)	5	25.3	19.6	253
ビール	500缶(500mL)	5	20.0	15.5	200
ビール	350缶(350mL)	5	14.0	10.9	140
ワイン	グラス2杯(200mL)	12	19.2	3.0	146
梅酒	グラス1杯(100mL)	13	10.4	20.7	156
焼酎(25度)	0.5合強(100mL)	25	20.0	0.0	131
ウイスキー	ダブル1杯(60mL)	40	19.2	0.0	142
A社 発泡酒 糖質50%オフ	350缶(350mL)	5	14.0	5.3	123
S社 発泡酒 糖質0	350缶(350mL)	5	14.0	0.0	105
K社 発泡酒 糖質0	350缶(350mL)	4	11.2	0.0	95
K社 ノンアルコールビール	350缶(350mL)	0	0	7.0	32
S社 ノンアルコールビール(オールフリータイプ)	350缶(350mL)	0	0	0	0
K社 チューハイ	350缶(350mL)	9	25.2	24.9	280
S社 チューハイ 糖質0	350缶(350mL)	9	25.2	0	189
K社 チューハイ 糖質0	350缶(350mL)	5	14.0	0	112
S社 チューハイ ノンアルコール 糖質0	350缶(350mL)	0	0	0	0
S社 ハイボール 濃いめ	350缶(350mL)	9	25.2	0	210
T社 ハイボール	350缶(350mL)	7	19.6	0	147

※アルコールの比重は0.8で計算

強調表示の落とし穴に注意しましょう

カロリー・糖質 ゼロ	飲料 100mL 当たり エネルギー 5 kcal 糖類 0.5 g 未満の場合、表示ができる
カロリー・糖質 オフ	飲料 100mL 当たり エネルギー 20 kcal 糖類 2.5 g 未満の場合、表示ができる
ノンアルコール	アルコール分が1%未満 なら表示ができる

栄養成分表示を確認しましょう

栄養成分表示は100mL当たりで表記されている場合があります。

1缶あたりに換算して、エネルギーや糖質量を確認しましょう。

栄養成分表示 (100mL当たり)	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0g
炭水化物	3.3g
糖質	3.2g
食物繊維	0~0.1g
食塩相当量	0g

1缶(350mL)に換算

- ・エネルギー 158 kcal
- ・糖質 11.2 g