

糖尿病と言われたら…お酒は飲んでほだめなの？



絶対禁止ではありません。
ただし、適量を超えて飲みすぎてしまうと、健康上のリスクがあるのでいくつか気を付けてほしいことがあります。

アルコール量20gの目安



ビール500mL



日本酒1合180mL



ウイスキー2杯60mL



焼酎(12度)100mL



ワイン2杯120mL



酎ハイ(7%)350mL

日本人の適量はアルコール20gほどです。
また、女性は男性に比べて、アルコール分解速度が遅いことが多いので、2/3くらいにしましょう。

チューハイや甘いワインは糖分が多いため量に注意が必要です。

- * まずは主治医の先生に相談しましょう
- * 特に、インスリン注射や経口血糖降下薬を内服している方は、低血糖や副作用が起こりやすくなります
- * 空腹時は避けて、食事と一緒に飲むようにしましょう
- * アルコールには利尿作用があるので、水分補給も忘れずに

引用：糖尿病ネットワーク

おすすめのおつまみ

- ✔ 糖質控えめで血糖値が上がりにくいもの
- ✔ 食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富なもの

ナッツ類
(無塩・素焼き)



野菜スティック
(きゅうり・にんじんなど)



チーズ



海藻類



きのこ料理
(素焼き・マリネなど)



※あくまでおつまみです。食べ過ぎに注意し、適量を守りましょう。



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)