

指導科だより

お酒を飲む機会が増える時期です。

お酒には、アルコールが必ず含まれています。お酒の種類によっては糖質も含まれています。

お酒はブドウ糖の代謝にさまざまな影響を及ぼし、体内で中性脂肪の分解を低下させ合成を高める作用があるため、中性脂肪を高めたり、脂肪肝の要因となります。

アルコールの種類によりカロリーの違いはどのくらいあるのでしょうか？

アルコールのカロリーをごはんにするると何膳分に相当するでしょう。

 ごはん (100 g) 168kcal として。			
 <p>日本酒 180ml (1合) アルコール度数：15.1% 糖質：7.4 g カロリー：185 kcal</p>  <p>1.1 杯分</p>	 <p>ビール 350ml (1缶) アルコール度数：5% 糖質：10.5 g カロリー：147 kcal</p>  <p>0.9 杯分</p>	 <p>発泡酒 350ml (1缶) アルコール度数：5.5% 糖質：11.9 g カロリー：158 kcal</p>  <p>0.9 杯分</p>	 <p>発泡酒 糖質0 350ml (1缶) アルコール度数：4% 糖質：0 g カロリー：84 kcal</p>  <p>0.5 杯分</p>
 <p>焼酎 100ml (1/2カップ) アルコール度数：25% 糖質：0 g カロリー：142 kcal</p>  <p>0.8 杯分</p>	 <p>ワイン 100ml アルコール度数：11.6% 糖質：1.5 g カロリー：73 kcal</p>  <p>0.4 杯分</p>	 <p>ウイスキー 60ml (ダブル) アルコール度数：40% 糖質：0 g カロリー：135 kcal</p>  <p>0.8 杯分</p>	

飲酒することにより・・・

1. 食欲が亢進したり、酔って気分が大きくなり食べ過ぎてしまい、指示カロリーが守れない。
2. 高カロリーのおつまみを食べてしまう。(からあげ・フライ等)
3. 飲酒量が過量になる。

お酒は、食事療法の乱れにつながります。糖尿病との相性が悪いので、肝機能が悪化すると、血糖値が上昇し、血糖コントロールが不良となり、糖尿病の悪化の要因となります。

※ごはんの量でカロリー表示をしましたが、お酒を飲んだ分、ごはんを減らせばよいという事ではありません