

年末年始、お酒と上手に付き合いましょう ～糖尿病予防と血糖コントロールのために～

年末年始はお酒を飲む機会、食べる機会が増えるため、血糖コントロールが乱れやすい時期です。お酒は節度ある量に控え、食事は腹八分目を意識するようにしましょう。また、適度に身体を動かすことも大切です。お酒と上手に付き合い、楽しく健康的な年末年始をお過ごしください。

●一日のお酒の適量

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、節度ある適度な飲酒量は1日”**純アルコール20g**”とされています。それぞれのお酒の純アルコール20gに相当する量を下にまとめましたので、ぜひ参考にしてください。

また、一般的に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いため、男性の1/2～2/3程度が適量とされています。



ビール
[アルコール度数 5%]
ロング缶 1缶(500ml)



ワイン
グラス2杯弱(200ml)

チューハイ
[アルコール度数 7%]
1缶(350ml)

焼酎
[25度]
グラス半量(100ml)



日本酒
1合(180ml)

ウイスキー
ダブル1杯(60ml)

●おつまみの選び方

お酒の量を減らしても、おつまみを食べ過ぎてしまうと栄養が偏ってしまいます。アルコールによってミネラルやビタミンが失われやすいので、おつまみは**野菜類**や**植物食品**を摂取するようにしましょう。血糖値の上昇を緩やかにしてくれる**食物繊維**の摂取量も不足しがちなので、意識して摂取するようにしましょう。

【オススメのおつまみ】

ミックスナッツ、おひたし、酢の物、きんぴらごぼう、冷やっこ など

