

つつじ便り

お酒の飲み過ぎは血糖値を上げる？下げる？

知っていますか？お酒のカロリー（100ml当たり）

	(ビール) 40kcal		(ワイン) 73kcal		(日本酒) 107kcal		(焼酎) 146kcal		(ウイスキー) 237kcal
--	-----------------	--	-----------------	--	------------------	--	-----------------	--	--------------------

アルコール度数の高いお酒の方がカロリーが高い！

ただ、アルコールはエンブティーカロリー（=栄養的な価値がない、からっぽ）と

言われます。栄養がないと聞くと、「じゃあ体重にならないのかな」と誤解されがちですが、お酒をたくさん飲む方は体重も増えやすいです。それはどうしてでしょうか？



原因①→お酒に含まれる糖質が体脂肪になる

原因②→身体の中では食事の分解より先にアルコールの分解をするために、分解しきれなかった食事が体脂肪として蓄積されてしまう

体重が増えると、インスリンが効きにくい身体になってしまふため、長期的には **血糖値が上がります**。



こんな方は **注意**

一時的に血糖値が下がって **低血糖を起こします**。



- インスリン注射をしている方
- インスリン分泌を促すお薬(SU薬、グリニド薬)を飲んでいる方

肝臓で糖をつくる働き(糖新生)がアルコールを摂取することで一時的にストップしてしまい、体内の糖が足りなくなってしまうからです。
このような方は、お酒を飲む時に必ず食事も一緒にとることが大切です！

アルコール分解を促す高タンパク&高ビタミンのおすすめレシピ

★お酒は適量に

ビールは500mlの缶1本
日本酒は1合
焼酎はロック1杯(100ml位)

★飲むなら低糖質がおススメ



★週2~3回は休肝日を



プリプリえび団子 (8個分)



<材料>

えび(大5-6尾) はんぺん1枚 枝豆25粒
片栗粉小さじ1 油適量

<作り方>

1. はんぺんを袋に入ったままつぶす。
2. 背ワタと殻をとったえびをたたき、片栗粉と混ぜあわせ、粘りを出す。(えびは冷凍でも大丈夫です)
3. 1と2と枝豆を混ぜた後、水を付けた手で成形して焼く。

<栄養量>

エネルギー 273kcal タンパク質33g
ビタミンB1 0.12g