

## 糖尿病と アルコール

### Q 糖尿病に対する 飲酒の影響を教えてください。

A

アルコール飲料  
には成分として  
純アルコールと糖

質が含まれ、製造法によ  
り醸造酒(ビール、日本酒  
等)と蒸留酒(焼酎、ウイ  
スキー等)に分けられま  
す。蒸留酒は糖質を  
含みませんが、ア  
ルコールそのもの

や代謝産物が血  
糖に影響を与え  
るので、蒸留酒や  
糖質オフのビール  
だからといって、いくら

飲んでもよいわけではあ  
りません。特にスルホニル  
尿素(SU)薬やインスリ  
ンで治療中の方は低血糖  
に注意する必要があります。  
また、アルコールにはカ  
ロリーはありますが、必要  
な栄養素をほとんど含ま

ず他の食品と置き換える  
ことができません。肉、魚、  
大豆などのタンパク質やミ  
ネラル・食物繊維を多く含  
む野菜などを一緒に取るよ  
うにしてください。アル  
コール量で1日20〜25g

(ビール500ミリリットル、日  
本酒1合、赤ワイ  
ン200ミリリットル、焼酎0.6

合など)までなら問  
題ないとされます  
が、コントロール状  
態や使用薬との関  
係もあるので、具  
体的にはかかりつけの先生  
と相談してください。



高知高須病院  
糖尿病内科・腎臓内科部長  
吉本 幸生さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 (糖尿病内科)