

アルコールの付き合い方

▶アルコールは適量で

- ・1日の目安を知っておきましょう。
アルコールの目安は1日25gを上限にする
- ・最低週2日は休刊日を設ける。



ビール
500mL



日本酒
1合



ワイン
グラス2杯弱
(200mL)



焼酎1/2杯
(100mL)



ウイスキー
ダブル1杯
(60mL)



チューハイ
1缶
(100mL)

▶アルコールの影響は・・・

- ・血糖コントロール悪化(高血糖、低血糖)
- ・食欲増進、過食
- ・脂肪肝、膵炎などの病気

アルコールの摂取は決して悪いことばかりではありません。適量を守ることで長く楽しみましょう。
しかし脂肪肝や肝障害のある方やコントロール不良の方はしっかり控えましょう。

外食の注意点

外食は食事療法には向いていないため注意工夫が大切です。

- ・ボリュームが多い
- ・栄養バランスの配慮が少ない
- ・野菜が少ない
- ・味付けが濃い、塩分が多い
- ・時間をかけて食べられない



▶ 店を選ぶとき・・・

- ・洋風や中華より、なるべく和食料理の店へ
- ・メニューにエネルギーや成分表示を表示している店を利用
- ・ゆっくり食べられる馴染みの店を作る

▶ 注文するとき・・・

- ・丼ものより定食のほうがバランスがよい
- ・炭水化物の一品物は具の多いものを選ぶ
- ・料理に使われている食材の種類や量がわかりやすいメニューを選ぶ
- ・適宜に小皿料理を追加して栄養バランスを整える