

栄養だより

平成26年 7月 NO.230

盛夏の候。皆様ご容態はいかがでしょう。

- 今回のテーマ**アルコールは飲まない方が良いの？**です。

飲酒する場合は、主治医に相談しましょう。飲酒は血糖コントロールを不良にするほか、中性脂肪上昇の原因にもなります。

●お酒をのむ時の注意

★低血糖、高血糖に注意する。薬物治療している人は、特に注意する。

★アルコールは、エネルギーはあるが栄養素ではない。原則、他の物と交換

しない。★アルコールには食欲を増進させる作用があるので、食べ過ぎに注

意。★アルコールのつまみは、**高エネルギー、高たんぱく質、高塩分**のものが

多い。★アルコールを飲む事で自制心が緩みがち。適度で止める自信のない

人は飲まない。★休肝日を作る

●ストレス解消≠アルコール飲用

ストレスがかかると精神的な変化だけでなく、身体的にも変化が起こります。交

感神経が刺激され、副腎髄質からカテコラミンが分泌さ

れ、心拍数増加、心収縮性増加、血管収縮を起こしま

す。ごく少量のアルコールはストレス解消に役立つとい

われていますが、つい飲み過ぎてしまうのがアルコー

ルの最大の問題。また、飲酒が習慣化されていると量

が増加していきます。アルコールを大量に飲むと脱水状態になり、血管に悪影

響を与えます。**ストレス解消にと思って飲むのは危険です。**

