

栄養だより

平成26年 8月 NO.231

連日の熱帯夜に、秋風の立つのが待ち遠しい毎日です。

皆様ご容態はいかがでしょう。

● 今回のテーマ **1回のアルコールの量は？** です。

アルコール飲料にもエネルギーはあります。しかし炭水化物、たんぱく質、脂質などの栄養素とはまったく異なるものです。アルコールが体の中でどのくらい利用されるかは、その時々で変化します。**アルコールを大量に飲むと低血糖をおこすことがあります。** **インスリン注射や飲み薬(血糖降下薬)を用いてる人では低血糖をおこしやすく、**さらに、周りの人も酔っ払いと見間違ふこともあるので大変危険です。

◎適量は・・・？ 健康や死亡率などをふまえた適度な飲酒とは

1日平均純アルコールで約20g程度とされています。

