



2022年がスタートしました。
今年第一弾の栄養科トピックスは
“アルコールの摂取”について
お届けします。

2022



アルコールの飲み過ぎは、さまざまながんのリスクを大幅に高めます。
アルコールの飲み過ぎにより、2020年に世界で74万人以上が、がんを
発症したという研究結果が発表されました。これは世界で新たに発症した
がんの4%に相当します。
またアルコールを飲み過ぎると、インスリンが十分に働かなくなる
インスリン抵抗性の原因になり、**糖尿病のコントロール**が乱れ、
高血圧や**肥満**のリスクも上昇します。



長引く**コロナ禍**で**飲酒量が増えてしまっている方**は日々の飲酒量を
今年のうちに今一度見直しましょう！！

～アルコールの適正量～



ビール
ロング缶1本
(500ml)



日本酒1合
(180ml)



ワイン1/4本
(180ml)



ウイスキー
シングル2杯
(60ml)

アルコール摂取の注意3箇条

- ★1 上記の量はあくまでも目安量です。
飲酒に関しては主治医に確認しましょう。
- ★2 アルコールの作用や代謝により血糖値に影響を与えます。
アルコールを飲むからといって、食事を抜くことは危険です。
- ★3 空腹の状態で飲酒するとすぐに酔いが回るので、やめましょう。



『糖質ゼロ』『カロリーオフ』の落とし穴



『糖質ゼロ』と表示してあってもカロリーはゼロではありません。飲料は
100ml当たりで糖質0.5g未満であれば『糖質ゼロ』と、カロリーが
20kcal以下であれば『カロリーオフ』と表示しても良いとされているため
注意が必要です。

オーストラリアの研究では、糖質ゼロのビールをよく飲んでいる人は
「普通のビールより健康的だ」と思い込み、より多くの量を飲んでしまう
傾向があると言われています。沢山飲むと余ったカロリーが体内に蓄積され
肥満になりやすくなるので十分注意しましょう。