

かえで通信

「糖尿病の人は禁酒が基本」はなぜ？ 管理栄養士 本多

「糖質ゼロ」でもカロリーは「ゼロ」ではない

「糖質ゼロ」と表示してあっても、カロリーは「ゼロ」ではないので注意が必要です。健康増進法に基づく栄養表示基準では、飲料では100ml当りで糖質0.5g未満であれば「糖質ゼロ」と表示でき、熱量（カロリー）が20kcal以下であれば「カロリーオフ」と表示できます。実際には、量を少なくしていても糖質が含まれていたり、カロリーがある場合もあります。

そもそも酒類のカロリーは、糖質の量よりもアルコール度数の方が影響は大きいです。アルコールは栄養表示基準で1g当たり7kcalで計算されます。100mlは約100gなので、アルコール分5%であれば100ml当たり35kcal、350ml（レギュラーサイズ）では123kcalが目安になります。

糖尿病の人が「原則禁酒」とされる理由

- ◆ アルコールは高カロリー。
- ◆ アルコールは肝臓からのブドウ糖放出を抑えるので、血糖値が下がりやすくなる。
- ◆ 血糖降下薬やインスリンで治療している人では低血糖が起こるおそれがある。
- ◆ 食欲を増進させるはたらきがある。食事の指示エネルギー量を守れなくなるおそれがある。
- ◆ つまみをとるとカロリーや塩分の摂取量が過剰になりやすい。
- ◆ 中性脂肪（トリグリセライド）が高くなりやすい。
- ◆ 肝臓機能障害をまねきやすい。



血糖コントロールが安定していて、肝機能障害や合併症がなければ、「1日160kcal程度までなら大丈夫」といわれることもあります。ただし指示エネルギー量を守ることや、禁酒日を設けることが条件となります。

アルコール摂取が許される条件

- 血糖コントロールが良好で安定している。
- 体重が管理できている。
- 合併症ほか、飲酒制限が必要な病気がない。
- 高血圧、動脈硬化があっても軽い。
- 飲酒量の限度を守る自制心がある。



「世界糖尿病デー」について

11月14日の世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、2006年12月20日に国連により公式に認定されました。

世界糖尿病デーは、現在、世界160カ国から10億人以上が参加する世界でも有数な疾患啓発の日となっており、この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

鳥取県でも、関連イベントが開催されます。

11/14(水)	「世界糖尿病デー」 in 鳥取2018・とりだい病院ブルーライトアップ 【ブルーライトアップ】 鳥取大学医学部附属病院（米子市西町36番地の1） （17:30～21:00）
11/14(水)	糖尿病予防講演会「糖尿病ってどんな病気？」 【講演会】 鳥取大学医学部記念講堂（米子市西町86番地） （16:00～17:00）
11/14(水)	世界糖尿病デーブルーライトアップ 【ブルーライトアップ】 鳥取駅前太平線バードハット、鳥取駅北口ケヤキ広場 （17:30～21:00）

旬香 千の食卓

旬香♡千の食卓は、旬の食材を1品取り上げて、主食、主菜、副菜に七変化させてみます。ファッションをコーディネートするように、食材をコーディネート【コーデ】しましょう。

旬の食材【11月・12月】:ブロッコリーコーデ

主食:ブロッコリーと鮭の炊き込みご飯
※鮭は白ワインを振り、5分ほどおく。ブロッコリーは切り分け、電子レンジで2分程加熱。炊飯器に米と鮭を入れ、炊き上がったら鮭を取り出し、骨を取ってほぐし、炊飯器に戻す。ブロッコリーを加えて全体が混ざったら器に盛る。



主菜:ブロッコリーのハンバーグ
※ハンバーグのたねを小さく丸め、小麦粉を少々まぶしたブロッコリーをさし込み、電子レンジで3分加熱する。



副菜(温):ブロッコリー煮浸し
※油揚げは油抜きして、細切りにする。だし汁を薄く味付けし、油揚げとブロッコリーを入れて、弱火で5分ほど煮る。冷まして味を含ませる。



副菜(冷):たことブロッコリーのマリネ風サラダ
※パプリカと玉ねぎは、みじん切りにし、ノンオイルドレッシングと混ぜる(A)。たこは1センチのブツ切りにする。ゆでたブロッコリーとたこと、(A)を合わせて盛り付ける。



ブロッコリーは、つぼみの集まりを食べる「花野菜」の一種です。花言葉は「小さな幸せ」です。ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があると言われます。あまり聞きなれない栄養素「スルフォラファン」も多く含まれています。スルフォラファンには強い抗酸化作用や、胃がん・大腸がん発症を防ぐ効果や肝臓機能改善機能など様々な効能・効果が期待できます。

