

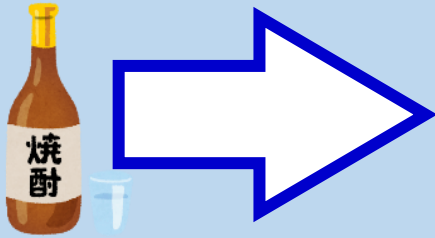
栄養ニュース



ダイエット中や血糖値が気になる方へは
アルコールの糖質量！
尿酸値が気になる方へは
プリン体の量についてご紹介します！
またお酒の Q&A として、
一度は聞いたことのある疑問についても解説！
正しく知って、上手に付き合っていきましょう♪

糖質の量

血糖値を上げない
＝糖質を含まない



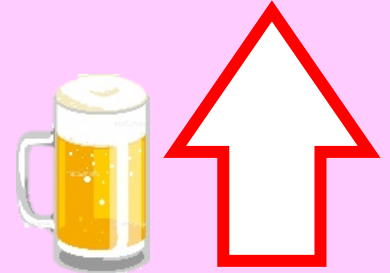
焼酎、ウォッカ、
ウイスキー、
ラム、ジン、
糖質ゼロの発泡酒

血糖値を上げる
が中間的存在



ワイン/220ml
・赤：3.3g
・白：4.4g
・ロゼ：8.8g

血糖値を上げる
＝糖質を含む



発泡酒 12.7g/350ml
ビール 10.9g/350ml
梅酒 20.8g/100ml
日本酒 8.8g/1合

※ダイエット中や血糖値が気になる場合、糖質が少ないお酒を選びましょう！

プリン体の量

焼酎 ウイスキー



梅酒



ワイン



日本酒



発泡酒



ビール



少ない

プリン体量

多い

プリン体は、ビールの原料である**大麦の麦芽**に多く含まれているので、麦芽の含有量により異なります！



お酒のアレコレ Q&A

Q. お酒を飲む前に牛乳を飲むと、
飲むと、いいって本当？

お酒を飲む前に牛乳を飲むと、牛乳が消化されている間、アルコールが胃に溜まることになるため、吸収が緩やかになり、酔うスピードもゆっくりになります！

牛乳以外にも、消化に時間がかかる、たんぱく質や脂質の多い食べ物・飲み物を事前に食べておくことで酔いにくくなるため、おすすめです！



Q. しじみ汁を飲むと、
二日酔いが早く治るの？

しじみには肝臓の機能を高め、アセトアルデヒドの分解を高める「オルニチン」という成分が含まれています！



しかしこのオルニチン、肝臓にアルコールがある時であればアルコール分解を助けてくれますが、アセトアルデヒドが血管を回ってしまっている時に摂ってもあまり意味がありません。つまり…二日酔いになってからではなく、お酒を飲んでいる時に一緒に飲まなければ効果を発揮してくれないということ！

Q. 鍛えれば強くなるってホントなの？



これはアルコールに対する中枢神経の感受性が鈍くなったため、顔のほてりや動悸を感じにくくなったことや、お酒の上手な飲み方(水と交互に飲む、自分のペースで飲むようになったなど)を知ること、悪酔いが防げるようになったことによるものが多いです！つまり、体質が変わったわけではないので、鍛えれば強くなるというわけではありません。

Q. もしも二日酔いになってしまったら…？

二日酔いでよくみられる頭痛などの症状は、アセトアルデヒドだけでなく飲酒に伴う「脱水症状」によっても起こります。アルコールは利尿作用があり、飲んだ以上の量が尿として排出されるため、ミネラル不足になることも…

二日酔いだと感じたら、水分補給として経口補水液を飲むと体内に水分だけでなく不足したミネラルも補充することができ、症状を和らげることができるといわれています！



爽快期



ほろ酔い期



酩酊期初期



酩酊期



泥酔期

昏睡期



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →