

糖尿病患者さんの **アルコール量** 目安 (お酒を楽しむために😊)

糖尿病患者さんの **一日のアルコール量 摂取の目安は 20g** です。

★ アルコール量 20g の目安 ★

ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	缶酎ハイ
					
中ビン1本弱 (約400ml)	1合弱 (約140ml)	0.5合 (約90ml)	ダブル1杯 (約60ml)	2杯 (約200ml)	1本 (約350ml)

- * お酒ごとのアルコール量を知ること、長くお酒を楽しむことができます。
- * アルコールをどれくらい飲んで良いかは、患者さんによって異なります。
必ず主治医にご相談、ご確認ください。

・・・ お酒の飲みすぎによる健康障害 ・・・



- * 飲酒は、食事療法の自己管理をみだしやすくなります。
- * お酒の飲みすぎによる健康障害に気を付けてください。

☆ 自分なりの飲酒のルールを決めて、お酒と長くお付き合いしてください ☆