

# こぶしの花だより



2020年8月

Vol.20

すこやかさを支え、こころに寄り添い  
このまちで暮らす喜びを共に

夏になるとビールやアイスがよりおいしく感じますね。でも摂りすぎは禁物です！ビールの飲みすぎは痛風になりやすく、アイスの食べ過ぎは高血糖や下痢、腹痛の原因になります。アルコールやアイスの適量を知って元気に夏を乗り切りましょう！

アイスの食べ方 (どんな種類があるの?)	乳固形分	特徴
アイスクリーム ハーゲンダッツ・パルム・ピノ 牧場しぼりやMOWはバニラのみ	15%以上	濃厚でおいしいが 高脂肪・高カロリー
アイスマルク ジャイアントコーン・雪見だいふく	10%以上	牛乳と同じ位の乳成分
ラクトアイス 爽・スーパーカップ クーリッシュ・パピコ	3%以上	安価だが植物油脂や添加物 が多く高カロリー
氷菓 ガリガリ君・あずきアイス	上記以外	脂質はないが糖分多い

## 【カロリーオフの参考例3パターン】

重要!



まずはカロリーをチェックして、上記カロリーオフの例を参考に食べ過ぎないようにしましょう

＜質問コーナー＞ 痛風ですがビール以外のお酒なら飲んでも大丈夫？



【お答え】アルコール自体に尿酸値を上げる働きがあります。

アルコール類の中でビールはプリン体の含有量が多めというのはたしかです。しかし、全てのアルコールにおいて飲みすぎれば尿酸値を上昇させます。飲酒は適量のアルコールと煮物や酢の物、サラダ等野菜たっぷりのおつまみで楽しみましょう。

## お酒の適量ってどのくらい？

男性で1日アルコール20gが目安です。ただし、女性や高齢者、お酒に弱い人はこれよりも少なめにしましょう。

- 【各アルコール20gに相当する量】
- ビール…中ビン1本(500ml)
  - 日本酒…1合弱(160ml)
  - 焼酎…半合強(100ml)
  - ワイン…グラス2杯(200ml)
  - ウイスキー…ダブル1杯(60ml)

適量は2切れまで

適量は中1個まで



2切れ：約80kcal



中1個：約80kcal



8月旬の果物

すいか・桃



## 糖尿病教室

9月12日(土)13時~14時

最近の糖尿病事情・かんたんエクササイズ

新型コロナウイルス対策として、皆様へ手指消毒とマスクの着用をお願いしております。また、感染の再拡大などがあった場合には中止や延期の可能性がありますのでご了承ください。