



ジュースや清涼飲料水など甘い飲み物を摂取すると血糖値が上昇するため、糖尿病や血糖値が高目の人は甘い飲み物を過剰に摂取するのは控えた方が良くとされております。ではお酒はどうでしょうか。お酒を含めアルコール飲料は糖분을原料として出来ているので血糖値を上昇させると考えられがちですが実はそうではなく、アルコール飲料を多量に摂取するとアルコール性低血糖といって血糖値が下がることがあり、これは余り知られていない事実であります。特に空腹時にアルコール飲料を多飲すると低血糖発作を誘発することがあります。人間の体は脳に常にブドウ糖を送る必要があるため血糖値を一定にコントロールしなければなりません。この血糖値を一定にするために担っている重要な機能が肝臓における「糖新生」システムであります。人間が食事で糖분을摂取するとグリコーゲンという物質に変換され肝臓に貯蔵されますが、空腹時には「糖新生」システムが働き、肝臓でグリコーゲンが分解されてブドウ糖が作られ血糖値を一定に保つようになっております。ところがこの空腹の状態アルコール飲料を多量に摂取すると、肝臓は生体にとっての毒物であるアルコールをまず分解しようと働き、これがグリコーゲンを分解してブドウ糖を作ることより優先して行われるため血糖値が下がるのです。お酒をたくさん飲んだ後ご飯を食べたくなったり、ラーメンが美味しく感じられるのは体が低血糖状態になっているからだとも考えられるでしょう。この様にアルコール飲料は血糖値を上げるのではなく逆に下げる作用があるため、特に糖尿病でインスリン注射をしている人や糖尿病治療薬を内服している人は注意が必要で、お酒を飲む時には必ず炭水化物のおつまみを取る必要があると考えられます。そしてもう一つの注意点はアルコールの分解には時間がかかるため、アルコールを多飲すると低血糖状態が遷延するという事でもあります。特に夜寝る前にアルコールを摂取すると寝ている間に低血糖状態になってしまい、命の危険性もあるためこれは絶対に避けるべきであります。それから運動前にアルコールを摂取するのも良くないでしょう。運動時には糖分が必要な状態となるため、アルコール摂取によって低血糖状態のまま運動するというのも危険きわまりない行為だと考えられます。とまあいろいろと書いてきましたが、結局お酒は飲みすぎると血糖値を上げるどころか逆に低血糖を引き起こしてしまう事もあるということを常に頭に入れて行動すべきだと思います。

院長 西村章

冬型栄養失調をご存じですか？冬型栄養失調は、冬の寒さに対抗するために身体が多くのエネルギーを消費し、通常の食事では必要な栄養素が不足する状態を指します。特に、エネルギー消費量は夏と比べて約10%増加すると言われており、ダイエット中のカロリー制限を行っている場合は、さらに注意が必要です。豚肉などのビタミンB群、ビタミンC、鰻などの鉄分、卵や鶏むね肉などタンパク質を積極的に摂取しましょう。(*^▽^*)

編集後記

顔なじみの職員がお休みしています
新人が奮闘中です☆
お時間をいただく場合もあります
温かく見守ってやってください
顔なじみの職員もそろそろ復活します

昨今話題になっているAIについて皆様はどんなものを使っておられますか？ AI時代に淘汰されにくい個人であるためにAIを恐れず積極的に使いこなすこと さてどうしたら良いのでしょうか まずはトライですか とは言えどこから手をつけて良いのか まずは皆様もご存知のChatGTPですか 私自身は少し使っています 何が良いかストレートに申し上げますと人間のように気遣いをすることも不要ですし時間も気にせず質問したり今更聞けないことや考えたこともない難しいこと何でも答えてくれます 細かく調べて行う作業を減らし結論から教えてくれるので逆算して作業を行えます それにより私達にしかできない仕事に集中できるとも考えています ちょっとした話相手にもなります アプリをとるだけでOKです☆ まずはお試しになってみるのはいかがでしょうか♡ 優秀な仲間のような存在です☆

