



# なごみ

第177号

平成31年1月1日 発行

日	月	火	水	木	金	土
		1/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	2/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

## 年末年始のお酒事情！？～飲酒の注意点

毎年この季節になると、お酒の席が増えてきますよね。お酒が好きな方はもちろん、「お付き合いだけ」という方も、お酒についてここでもう一度確認してみましょう。「え？そんなの？」「それは知らなかった！」と思うこと間違いなし！？

お酒の主成分である「アルコール」、実はちゃんと「カロリー」があることを知っていましたか？

アルコール自体のカロリーは、「**1g あたり 7kcal**」で、**脂肪に次ぐ高カロリー**なのです。「日本酒はダメだけど、焼酎なら良い」との情報も耳にしますが、焼酎もちゃんとカロリーがあるのです。

お酒のカロリー	
ビール(中ジョッキ)	200kcal
焼酎(コップ1杯)	250kcal
ワイン(グラス)	80kcal
レモンサワー	130kcal
ウーロンハイ	90kcal
ウィスキー	75kcal
ハイボール	100kcal



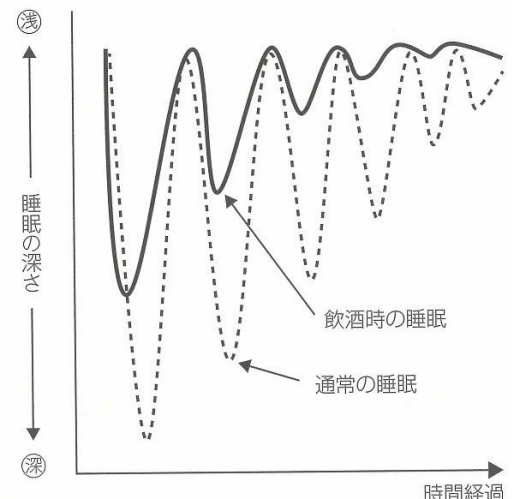
最近の健康志向で出回っている「糖質ゼロ」「カロリーオフ」のお酒ですが、本当にカロリーはないのでしょうか？栄養表示基準では、以下のように表示できるようになっています。

- ★ 「**100ml あたり**」の「**糖質量が 0.5g 未満**」であれば「**糖質ゼロ**」
- ★ 「**カロリーが 20kcal 未満**」であれば「**カロリーオフ**」

どうでしょう？ 本当に「糖質ゼロ」なら「いくら飲んでも良い」のでしょうか？

アルコールは寝つくまでの時間を短くするので、「寝酒」をしている方もいらっしゃるのでは？ 実は、就寝前に飲んだアルコールは、少量でも睡眠の後半部分(真夜中～明け方)に影響することが知られています。

「寝つきは良いけど、途中で目が覚めて、その後なかなか眠れない」という「中途覚醒」が起こりやすくなります。「睡眠の質」は血糖コントロールにも影響すると言われてるので、寝酒の習慣があつて夜中に起きてしまうという方は、習慣を再考されてみては？



**お酒（とおつまみ？）と上手に付き合っ、楽しい年末年始を過ごしましょう！**

## さかえを読む会～血糖値を測る

11月の「さかえを読む会」は、看護師と臨床検査技師が担当し、血糖値についてお話ししました。まず看護師からは血糖値の上下を左右する原因について、また1日の血糖値の推移や「グルコーススパイク」と言われる、血糖値の上下の幅についてお話がありました。次に臨床検査技師からは、自分で血糖値を測ることの意味や、そのデータの活用の仕方、1日の血糖値の推移を測定するための最新の検査機器の話がありました。自分で血糖値を測ることは、「自分の日々のコントロールに活かすため」ですから、ぜひデータを活用してください。



## これからの行事予定

### 平成31年1月なごみ会主催行事

平成31年1月20日（日）＊詳細は院内掲示をご覧ください

内容：なごみ会・懇親会

場所：まねきねこ・[成田土屋店](#)

参加にはお申し込みが必要です。1/9まで受付中！

### 1月「さかえを読む会」

1月26日（土）14：00～15：30

内容：「さかえ」平成30年

場所：当院2階・患者会室

### 2月「さかえを読む会」

2月23日（土）14：00～15：30

内容：「さかえ」1月号・特集記事（予定）

場所：当院2階・患者会室



## よもやま豆知識

### 1月の行事 ～・「書き初め」・～

年が明けて初めて毛筆で一年の抱負や目標をしたためるもの。一般的には2日に行います。「吉書」とも呼ばれ、患方に向かって、めでたい言葉や詩歌を書いたのが始まり。元々は宮中での儀式でしたがやがて江戸時代の寺子屋や明治時代以降の学校で習字が必修となり、庶民の間にも広まるようになりました。学校や地域の行事で書き初め大会を行うところがありますが、家庭で行うところは少なくなっただようですね。正式には、部屋に学問の神様である菅原道真公の掛け軸を掛け新しい筆と墨を準備し、若水で墨をすり、患方に向かって書をしたためます。



### 《編集後記》

平成最後の年末年始を迎えます。私は、高度成長期がちょうど終わった頃の昭和47年生まれ。昭和・平成と、それに続く3つの元号で生きていくこととなります。大正生まれの方が100歳を超え、自分が人生の半分を終えたということ、時代は変わっていったなあと感じます。さてさて、新しい元号は何になるのでしょうか？今から楽しみです。

編集責任者：手塚裕子（臨床検査技師）

参考資料：「koyomigyouti.com」

「糖尿病ネットワーク」

「お腹の脂肪.com」