

アルコールに含まれる糖質量

スティックシュガー1本=3gとして換算しています。



生ビール
中ジョッキ1杯
(500ml)
200kcal
糖質15.5g



梅酒(ロック)
1杯60ml
88kcal
糖質12.4g



日本酒(本醸造酒)
1合180ml
193kcal
糖質8.1g



赤ワイン
グラス1杯
100ml
73kcal
糖質1.5g



焼酎(ロック)
1杯60ml
88kcal
糖質0g



ハイボール
1杯150ml
74kcal
糖質0g

※血糖値が気になる方は、お酒の種類は糖質の少ないものを選ぶのが選びましょう。しかし、糖質の量に関わらず、アルコールを飲みすぎるとカロリーの摂りすぎにつながります。

注意点：血糖値は摂取する糖質の量だけに左右されるものではありません。実は、アルコール自体がインスリンの分泌に影響を及ぼします。

飲酒量に関しては、
主治医に適量をご相談ください。