









---

『醸造酒』(糖質が多くカロリーも高い)

穀物や果物を酵母によってアルコール発酵させて造ったお酒です。

例)日本酒・ワイン・ビール等

『蒸留酒』(糖質が少なくカロリーも低い)

醸造酒を熱し、水とアルコールの沸点の違いを利用して作られるお酒のことです。水よりも低い沸点のアルコールを気化させ、それを冷やして液化します。もとの醸造酒よりもアルコール度数が高いお酒となります。

例)ホップなしのビール→ウイスキー

ワイン→ブランデー

焼酎・泡盛・ウイスキー・ブランデー・ウォッカ・ジン等

★どちらのお酒でも過剰摂取は血圧を高め、高トリグリセリド血症、血糖コントロール不良の原因となるので飲酒は主治医に相談をしましょう。

最後に、今回講演の機会を与えていただきました佐賀市医師会会長吉原正博先生、佐賀市医師会事務局長田中稔様、司会の労をおとりいただいた前山英彦先生、好生館小根森智子様、佐賀中部保健福祉事務所友清雅子様に深く感謝を申し上げます。

また、佐賀市医師会事務局、佐賀県栄養士会、献立作成をして下さった佐賀記念病院武富恵様と好生館小根森智子様、ヘルスランチあららぎの皆様にも厚く御礼申し上げます。

### 弁当を使つての食事指導

尚、今回は糖尿病教室の前後30分程度を利用して、看護専門課程1年生の学生による血管推定年齢測定、血圧測定、BMI・体脂肪率・内臓脂肪レベル測定、手洗いチェックを約90名の方に行いました。学生達は講義や実習での経験を活かし、参加者の健康増進のお手伝いに一翼を担っていました。

### 学生による血圧測定