脂質異常症の方へ　　****アルコールのカロリーは？****

あなたの目標値

ＬＤＬ値（悪玉コレステロール）　（　　）
ＨＤＬ値（善玉コレステロール）　（　　）
ＴＧ値（中性脂肪:トリグリセライド）　（　　）

脂質異常症の診断基準（空腹時採血）

高 LDL コレステロール血症	LDL コレステロール	140mg/dL 以上
低 HDL コレステロール血症	HDL コレステロール	40mg/dL 未満
高トリグリセライド血症	トリグリセライド	150mg/dL 以上

診断基準は薬の服用を開始する基準ではありません。

Q. 各種アルコールのカロリーはどれくらいですか？

A. 参考数値です。

お酒の種類	アルコール% 平均的度数	100ml 当たり キロカロリー	アルコール１%当 たりキロカロリー
ビール	5.0%	約　４２　kcal	約　8.4 kcal
日本酒	１５%	約　105 kcal	約　7.0 kcal
焼酎	２５%	約　140 kcal	約　5.6 kcal
赤ワイン	１２%	約　７０　kcal	約　5.8 kcal

アルコールは中性脂肪を増やすことがわかっているので、中性脂肪の高い人は控えるようにしてください！

年　　月　　日　　本日の担当薬剤師