

なぜ飲酒は肥満の原因となるの？！



①アルコールは高エネルギー物質

脂肪	9kcal/ g
アルコール	7kcal/ g
糖質	4kcal/ g
タンパク質	4kcal/ g

アルコールは脂肪の次にかなり高い熱量を持っています。
どれくらいカロリーがあるかというと・・・

「節度なる適度な飲酒量」を例として
ビール中瓶 1 本(500ml) = 200kcal

焼酎 0.5 合(90ml) = 160kcal

ワイン 2 杯(240ml) = 160kcal

日本酒 1 合(180ml) = 200kcal

ウイスキーダブル 1 杯(60ml) = 150kcal

9%缶チューハイ (500ml) = 250kcal



ポイント



エネルギー量が少ない糖質ゼロを選んだり、飲酒量の調整をしましょう。たまには、ノンアルコールも取り入れてみませんか？

②おつまみを食べることで摂取カロリーが増える

アルコールは食欲を増進させるので、食事時間が長くなり、食べる量が増えてしまう傾向にあります。おつまみはエネルギー量の高い物が多く、よりエネルギーを摂取してしまいがちです。



ポイント

おつまみは**低カロリー・高タンパク質**に！

焼き鳥、豆腐、枝豆、チーズ、刺身、生ハム、トマトなどのエネルギー量が少ないものを食べるようにし、合間に水を飲むなどして食べ過ぎを防ぎましょう！

③肝臓で中性脂肪の合成が促進される



ビール中瓶 1 本を肝臓でアルコール分解するには 3～4 時間かかるといわれています(個人差あり)。アルコールの摂取量が多すぎると、分解する時に肝臓で中性脂肪の合成が促進され、固まったものが代謝しきれなくなり内臓に沈着していきます。過度な飲酒は、おつまみの摂取エネルギーを抑えても、脂肪が増えてしまいます。



ポイント

糖質の多いビールやサワー類、梅酒より、焼酎やハイボールなどの蒸留酒を飲むようにしましょう。飲み過ぎには注意！

ご自身の飲酒量を把握するために YaDoc で飲酒量の入力もされてみませんか？

