

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.7

～アルコールは太る？太らない？お酒との上手な付き合い方～

POINT 1 ●アルコールは高カロリーでも太らない？

・アルコールのカロリーはすぐ消費

アルコールは1gで7kcalなので、糖質やたんぱく質(1g4kcal)より**高カロリー**で、むしろ脂質(1g9kcal)に近いカロリーです。とはいえ、アルコールのカロリーは体内では最優先でエネルギーとして消費されるので、体内には**蓄積されず**脂肪にはなりづらいと言われています。

POINT 2 ●「つまみ」こそ太る元凶？

・ビール腹の原因は主につまみ

アルコールのカロリーは体内に蓄積されないもので、いくら飲んでも太らない…と思ったなら、それはとんだ**早とちり**。アルコールが真っ先に消費されるということは、逆にいえば、その他のカロリー消費が**後回し**にされるということだからです。

お酒には**つまみ**がつきもの。ただ、そうして食べたつまみ類のカロリー消費は**後回し**にされるので、使い残してしまえば当然**脂肪**として**蓄積**されてしまいます。ただでさえ、カロリー過多になりがちな夕食時に高カロリーなアルコールを摂取すれば、余る分も相当なものでしょう。

POINT 3 ●だったら、アルコールだけ飲めばいいの？

・お酒に含まれる糖質に注意！

それなら、つまみを食べなければ太らないのでは？…と思ったら、それも**間違い**。お酒の種類は様々ありますが、お酒はアルコールだけでできている訳ではありません。例えばビールならアルコール度数は5%前後ですが、3%程度は**糖質**です。ビールや発泡酒や日本酒などいわゆる**醸造酒**は**糖質**が高く、たくさん飲めばお酒だけでも**太る原因**になり得ます。

・糖質の少ないお酒は大丈夫？

お酒でも、ウイスキーや焼酎などの**蒸留酒**は糖質も少なく、比較的**ダイエット向き**と言えます。ただし、アルコールを分解する**肝臓**は、その他にもたくさんの役割を持っています。**脂肪や糖質の代謝**もその1つ。お酒を飲むと肝臓は毒物であるアルコールを最優先で分解するので、**脂肪や糖質の代謝**などその他の仕事は**後回し**になってしまいます。そのため、お酒の量が多いと脂肪の燃焼は遅れてしまい、**ダイエットの妨げ**になりかねません。

結論！ ●飲み過ぎに注意！

飲酒は直接的に太る原因にはなりづらいですが、だからと言って**飲み過ぎは禁物**！ストレス解消も大事ですが、間接的にはダイエットに妨げになるので、やはり**適量**が賢明です。

ビールは1日500mlを2本、**日本酒**は2合、**ワイン**はグラス2杯、**焼酎**は1合強までが適量。つまみも糖質や脂質が低いものを選び、野菜から食物繊維やビタミンを摂るのも大事です。適度に楽しみながら、美容と健康を向上させる**バランスの良い生活**を目指しましょう！