

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(1g 4kcal)より高カロリーで、むしろ脂質(1g 9kcal)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、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！