

# 簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.32

～もう一度確認！ダイエット中のお酒の飲み方～

## POINT 1 ●糖質ゼロでも飲み過ぎは太ります

### ・アルコールは脂肪になりづらいって聞いたけど？

「ビールや日本酒は太るから、飲む時は焼酎やウイスキーにしているから大丈夫」なんて思っていませんか？だとしたら、それは大きな間違いです。アルコール 자체は脂肪になりづらくても、アルコールを飲めばその分体内の糖質を使い残してしまうことになります。そして余った糖質は当然体脂肪に。アルコールのカロリーは1g 7kcal、糖質は1g 4kcalですから、2倍近くあります。糖質を控えてもお酒を飲めば逆効果。アルコールは1日分の適量を心がけましょう。

### 【1日分のアルコールの適量(純アルコール量 約20g)】

※厚生労働省「健康日本21」より

種類	度数	量	カロリー	同カロリー相当分の運動(1時間あたり)
ビール	5%	中びん 1本(500ml)	200kcal	ウォーキング(216kcal)
日本酒	15%	1合(180ml)	198kcal	ボーリング(191kcal)
焼酎	25%	0.6合(約 110ml)	121kcal	電車立ったまま(127kcal)
ウイスキー	43%	ダブル 1杯(60ml)	142kcal	散歩(140kcal)
ワイン	14%	4分の1本(約 180ml)	131kcal	買い物(140kcal)
缶チューハイ	5%	1.5缶(約 520ml)	265kcal	軽いダンス1時間(約 255kcal)

### ・肝臓に余計な仕事を押し付けないように！

Vol.7でも書いたように、肝臓は糖や脂肪の代謝を担う重要器官。肝機能は文字通りダイエットの肝です。その肝臓にアルコールの分解という余計な仕事を押し付けてしまっては、脂肪を燃やす作業を始めたくできません。「自分はお酒も強いし、肝臓にも自信あり」という方も油断は禁物。お酒に強いのはアルコールの分解酵素が多いだけで、ダイエットに有利な訳ではありません。むしろ飲酒量が多い分肝臓の仕事は増え、脂肪燃焼は後回しにされてしまっています。

## POINT 2 ●現実的なお酒との付き合い方とは？

### ・飲むなら量をしっかり管理！

お酒を飲まないで済むならそれが一番ですが、ストレスもダイエットの大敵。飲酒でストレス解消できるならダイエットにも一定の効果はあります。その場合の大前提是上表の適量を守ること。毎日適量ずつ飲むのも、平日は控えてその分休日に多めに飲むのも良いですが、必要もないのに何となく習慣で飲むのはやめましょう。メリハリをつけ、節度と意識を持つように。

### ・肝臓をサポートする生活・食習慣を実践！

飲酒を控えて肝臓の負担を減らすだけでなく、積極的にサポートすることも大切です。適度な運動、禁煙、腸内環境の改善、人工添加物を減らすことも肝機能の改善に。またタウリンやオルニチンなどの栄養素も肝臓の味方です。タウリンは牡蠣、シジミ、ホタテ、タコ、イカなど、オルニチンはシジミ、キハダマグロ、チーズ、シメジなどに多いです。食事で充分摂れない場合はサプリメントも便利ですが、添加物が多いものは逆効果なので注意。肝臓を勞わりましょう。

**肝臓の負担を減らし、積極的にサポートする生活習慣を！**