

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」なんて思っているいませんか？だとしたら、それは大きな**間違い**です。アルコール自体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。そうして**余った糖質**は当然**体脂肪**に。アルコールのカロリーは**1 g 7 kcal**、糖質は**1 g 4 kcal**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**を押し付けてしまつては、脂肪を燃やす作業を始めたくてもできません。「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。その場合の大前提は上表の**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。肝臓を労わりましょう。

肝臓の負担を減らし、積極的にサポートする生活習慣を！