

お酒と肥満

近年、お酒と肥満の問題を耳にするようになりましたが、この両者には一体どのような関係があるのでしょうか？



お酒とは

→お酒とは栄養学的には「嗜好品」に分類され、私たちが通常摂取している食事とは別の定義のものになります。「嗜好品」とは、栄養・エネルギー源としては期待されておらず、かと言って無いと寂しく、「少量を嗜むもの。」と考えられています。

アルコールとカロリー

→そんな嗜好品であるお酒ですが、なぜ肥満との関係が問題になっているのでしょうか？理由は簡単。沢山お酒の飲む人の中には太っている人が多いからです。

このお酒のエネルギーは主にアルコールです。アルコールは1gで約7Kcal のエネルギーになります。これは、脂質1gで約9Kcal、糖質・タンパク質が1gで約4Kcal ということを見ると結構高いことがわかります。



アルコールの飲み過ぎ＝肥満？

→結構カロリーが高いアルコールなのですが、実はこのエネルギーについては未解明な部分が多く、通常の食品よりも体内での消費エネルギーが大きいと考えられています。飲むと体が熱くなることを考えてみても、確かに他の食品とは違いそうです。また、大量飲酒する方の中には痩せている方もおり、**飲み過ぎ＝肥満**というわけでは無さそうなのです。

なぜ太る？

→これはアルコールのカロリーに加え、**おつまみによる摂取カロリーの高さが原因**と考えられます。美味しいおつまみは大抵高カロリーのものも多く、しかも通常の食事は1時間もかからないのに、飲むとなると2～3時間は当たり前。その間、アルコールの作用で食欲が増進し、自制心も緩むため、**好きなだけ食べて飲んでしまう**。加えて帰って**寝るだけ**。摂取したカロリーは消費されることなく、**効率的に体脂肪へと変化**していく。これが、太る方程式です！



対策は…

- 1:適量をゆっくりと飲みましょう！
- 2:休肝日を作りましょう！
- 3:おつまみは低カロリーで栄養分の高いものを選びましょう！サラダやお刺身がお勧めです。
- 4:揚げ物は1品で我慢しましょう!! から揚げ・てんぷら・フライなどを避けましょう！
- 5:飲食は寝る2時間前までにしましょう！
- 6:「仕上げ」と称して、ラーメン・お茶漬けを食べることをやめましょう!!



アルコールはあくまでも嗜好品であり、栄養素はほとんどないものです。しかし、適量であれば心身をリラックスさせ、血行を促進させるなど体に良い作用もあります。アルコールに対する理解を深め、肥満や生活習慣病になる前にお酒との付き合い方を考えなおしてみませんか？