

お祭りシーズンとならんで、年末年始は飲酒機会が増えますね。仕事やおつきあいでやむを得ず回数が重なる方もいるでしょう。普段の飲酒が多くない方は、「この時期だけ」と楽しんでいいのですが、日頃からかなり飲酒量のある方、検査値が気になる方、飲み始めると止まらない方などは要注意です。

毎年のこの時期の飲酒傾向を振り返って、飲酒量の目標を立てましょう。あらかじめ飲む量を決めて、それを周りに伝えておくこともいいかもしれません。

お酒とともに食事が増えてしまうこともよくあります。基本的なお酒のエネルギーは把握しておきましょう。



ごはん 150g 252kcal
(普通茶碗軽く1膳)



200g 294kcal

VS



500ml 220kcal



日本酒1合
190kcal前後



焼酎25度
60ml 116kcal



ワイン100ml
73kcal

※通常米飯200gは336kcalで考えますが、お米の種類や炊き方で算出エネルギーは変わってきます。「サトウのごはん」200gは294kcalとなっていますが、自社測定値だそうです。

お酒についてよく質問されること

Q1. アルコールを飲んだら、ごはんをやめたほうがいいですか？

たとえばビール500mlで約200kcal。ごはん1膳(150g)252kcalを減らせれば、合計はむしろマイナス！今までカロリーオーバーだった方にはこの方がいいはずですが…。

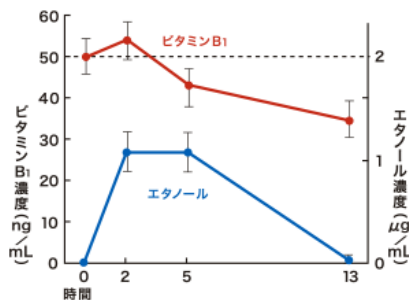
アルコールは単純な糖質なのに対し、米飯は糖質以外にたんぱく質、ビタミン、ミネラルを含みます。

アルコールは、体内で代謝される時に体の中のビタミン・ミネラルを使って代謝されます。特に必要なビタミンB群は、水溶性なので体にとっておくことが出来ません。アルコール代謝に使われたら、その分補わなければ体内から減っていく一方です。

たまの飲酒でカロリー調整のためにごはんをやめることはいいのですが、それが続くと、栄養バランスが崩れる元になります。

飲酒後の血中ビタミンB₁および
エタノール(アルコール)濃度 <<健康人>>

(ウイスキー 200mL 摂取の場合)



(実生活におけるビタミンB₁に関する最近の話題について)
糸川嘉則・武田薬報第343号(1982)別刷

Q2. 蒸留酒なら血糖値を上げないからいいですか？

焼酎、ウイスキー、ウォッカなどの蒸留酒は、確かにそれだけ飲むと血糖値はほとんど上がりません。

ただし、日本人40~55歳を10年間追跡して飲酒量と糖尿病の発症率を調べた調査では、BMI22以下の人の場合は飲酒量が増えるほど糖尿病の発症率が増えることがわかっています。

Q1の内容と関係してくるかもしれませんね。

詳しく知りたい方は栄養相談で！！

Q3. 尿酸値は、ビールをやめれば大丈夫？

ビールには尿酸のもととなるプリン体が多く含まれます。尿酸値が気になる方で「ビールはやめているよ」という方がいらっしゃいますが、体内のプリン体は食べ物由来は2割、自分で作っているのが8割です。

アルコールの摂取が体内でのプリン体合成を促進しますので、お酒全般を控える必要があります。

