

これから年末に掛けて、お酒を飲む機会が増えてくるのではないのでしょうか。『酒は百薬の長』と言われるますが、飲み過ぎには注意が必要です。そこで今回は『アルコール』に関するお話です。

★ アルコール類のカロリー

アルコールは、意外にカロリーが高く、二杯、三杯…と飲むと、カロリーオーバーになりがちです。カロリーは、飲み物の種類によって差があり、以下が目安となりますので、参考にしてください。尚、薄められる飲み物は、お湯や水で薄めて飲むことで、カロリーを下げることもできます。

《カロリー量》

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| ① ビール(350ml) : 140kcal | ② 発泡酒(350ml) : 158kcal |
| ③ 酎ハイ(350ml) : 200kcal | ④ 日本酒(180ml = 1合) : 185kcal |
| ⑤ 梅酒ロック(90ml = グラス1杯) : 140kcal | ⑥ 焼酎(180ml = 1合) : 263kcal |
| ⑦ ウイスキー(30ml = シングル1杯) : 71kcal | ⑧ ワイン(90ml = グラス1杯) : 66kcal |

※ ご飯(軽く1杯) : 168kcal [参考]

最近では、糖質カットやカロリーオフ等の商品もあり、メーカーでカロリーは異なるためあくまでも目安です。



★ 飲酒の適量

過度な飲酒は、肝臓だけではなく、依存症など心身に悪影響を及ぼす可能性がありますので、適量を心掛けることが大切です。一日の適量は、純アルコールに換算して“20g”程度です。

《適量 20g 換算の目安》

※ 純アルコール(g) = 飲酒量(ml) × 度数(%) ÷ 100 × 0.8

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| ① ビール : 500ml = 中ビン1本 or ロング1缶 | ② 日本酒 : 180ml = 1合 |
| ③ ワイン : 180ml = グラス2杯 | ④ 焼酎 : 120ml (25度) = 2/3合 |
| ⑤ ウイスキー : 60ml = ダブル1杯 | |

★ 飲酒の効果

適度な飲酒は、血行促進、食欲増進、ストレス緩和等の次のような効果、メリットがあります。但し、“適量”を嗜んでこそそのメリットです。くれぐれも飲み過ぎにはご注意ください。

《効果、メリット》

- ① ビール : ミネラルを多く含みビタミンB2で、美肌効果
- ② 日本酒 : 毛細血管拡張で冷え、肩こり予防、がん予防、美肌効果
- ③ 焼酎 : 血栓溶解酵素が多く含まれており、血栓病予防
- ④ 梅酒 : 疲労回復
- ⑤ 白ワイン : 食中毒予防
- ⑥ 赤ワイン : 抗酸化作用で、動脈硬化予防、がん予防
- ⑦ ウイスキー : 抗酸化作用、リラックス効果



『酒が飲めるだけ健康だ』『自分はどこも悪いところがないから大丈夫』等と、ご自身の健康を過信し過ぎていませんか？飲み過ぎや深酒に注意し、週に2日は必ず休肝日をもうけましょう！空腹で飲酒すると、胃腸を強く刺激し粘膜を荒らすため、胃や肝臓を守る“蛋白質、ビタミン、ミネラル”を含む食事を摂りながら、自分のペースでゆっくり楽しんで適量を飲んでください。