

## なぜ飲酒は肥満の原因となるの？！



### ①アルコールは高エネルギー物質

脂肪	9kcal/ g
アルコール	7kcal/ g
糖質	4kcal/ g
タンパク質	4kcal/ g

アルコールは脂肪の次にかなり高い熱量を持っています。  
どれくらいカロリーがあるかというと・・・

「節度ある適度な飲酒量」を例として  
ビール中瓶 1 本(500ml) = **200kcal**

焼酎 0.5 合(90ml) = **160kcal**

ワイン 2 杯(240ml) = **160kcal**

日本酒 1 合(180ml) = **200kcal**

ウイスキーダブル 1 杯(60ml) = **150kcal**

9%缶チューハイ(500ml) = **250kcal**



### アルコールを飲む際のポイント

エネルギー量が少ない糖質ゼロを選んだり、飲酒量の調整をしましょう。たまには、ノンアルコールも取り入れてみませんか？

## ②おつまみを食べることで摂取カロリーが増える

アルコールは食欲を増進させるので、食事時間が長くなり、食べる量が増えてしまう傾向にあります。おつまみはエネルギー量の高い物が多く、よりエネルギーを摂取してしまいがちです。



### ポイント

おつまみは**低カロリー・高タンパク質**に！

焼き鳥、豆腐、枝豆、チーズ、刺身、生ハム、トマトなどのエネルギー量が少ないものを食べるようにし、合間に水を飲むなどして食べ過ぎを防ぎましょう！

## ③肝臓で中性脂肪の合成が促進される



ビール中瓶1本を肝臓でアルコール分解するには3~4時間かかるといわれています(個人差あり)。アルコールの摂取量が多すぎると、分解する時に肝臓で中性脂肪の合成が促進され、固まったものが代謝しきれなくなり内臓に沈着していきます。過度な飲酒は、おつまみの摂取エネルギーを抑えても、脂肪が増えてしまいます。



### ポイント

節度ある適度な飲酒を心掛けましょう！**飲み過ぎには注意！**

ご自身の飲酒量を把握するために YaDoc で飲酒量の入力もされてみませんか？

