

肥満

と

食事

お酒を飲むと太る、とよくいわれます。食べ物と同じように、お酒にもカロリーがあります。おつまみに炭水化物の多いものや、油っこいおつまみを食べたら、さらに体重は増えるでしょう。しかし、悪者になりがちなお酒を、健康的に飲む方法があります。

①食物繊維の多い食品から食べる

お酒のおつまみは、焼き鳥や揚げ物をいきなり食べるのではなく、食物繊維の多い野菜や海藻から食べるようにしましょう。食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにしてくれ、肥満を予防してくれます。

②Glycemic Index(以下GI)値の低いお酒を飲む

GI値とは、血糖値の上がりやすさを指標化したもので、数値が高いほど、血糖値が上がりにやすいとされています。GI値の低いお酒は、具体的に、焼酎・ウイスキー・ブランデー・ジン・ウオツカなどの蒸留酒です。醸造酒の、赤ワインもGI値が低めで、おすすめです。反対に、GI値が高いお酒は、ビールや日本酒などの醸造酒、甘いカクテルなどです。飲み過ぎには注意しましょう。また、最近は糖質をカットしたタイプのお酒も販売されているので、利用してみてもよいかもしれません。しかし、どんなアルコールでも、適度に飲むことが大切です。

③フルーツ割りはしない

GI値が低いお酒でも、果物のジュースで割ってしまうと、数値は一気に跳ね上がります。お酒を何かで割りたいときには、水や無糖のソーダ、ウーロン茶などにしましょう。トニックウォーターやジンジャーエールも糖質が多いので、控えた方がよいでしょう。

④長時間飲まない

長時間飲んでしまうと、お酒の量が増えるだけでなく、おつまみや料理も食べ過ぎてしまいます。結果的にカロリーオーバーになるだけでなく、アルコールのとり過ぎで肝臓へ大きな負担をかけてしまいます。

お酒は適度に飲めば、「百薬の長」にもなります。お酒には、抗酸化作用という、老化を防ぐ働きをもつ物質も含まれています。ワインなら1/4本(約180ml)、焼酎なら0.6合(約110ml)、ウイスキーならダブル1杯(60ml)までの、適量を楽しむようにしましょう。

