

肥満について

院長 井手下 久登

19



お酒を飲むと太る？




お酒に関することわざとしては、「酒は百薬の長なり。されど万病の元なり」などがあります。

お酒は飲みたい、でも太りたくない。日々お酒を飲む人にとって、気になるのが肥満でしょう。

確かに、周囲の酒好きを見渡せば、やせている人は少なく、肥満が原因である「脂肪肝、糖尿病、痛風」などを抱えている人が少なくありません。

お酒のアルコールは1グラム当たり、7キロカロリーあり、多く飲めば太りやすくなります。さらにビール、日本酒、ワインなどの醸造酒には、糖が含まれており、太りやすいのです。糖のない焼酎、ウイスキーなどを適切な量飲むようにしましょう。

各アルコール飲料の「節度ある適度な飲酒」の量 (1日平均純アルコール20g以内)

| | | |
|---|---|--|
|  日本酒 1合 (180ml) アルコール度数15% 純アルコール量22g |  ビール 中瓶1本 (500ml) アルコール度数5% 純アルコール量20g |  ウイスキー等 ダブル (60ml) アルコール度数43% 純アルコール量20g |
|  焼酎 0.5合 (90ml) アルコール度数35% 純アルコール量25g |  ワイン 2杯 (240ml) アルコール度数12% 純アルコール量23g | |