



健康相談で「楽しみは(酒を)飲むこと!」とお酒を飲むことを生活の楽しみにしている方と多く出会います。コロナ禍で外食もままならなくなり、「家飲み」する方が増えているように感じます。家で飲むとついつい気が緩み、酒量も多くなっているようです。

お酒を飲むと、お酒のアルコールは、胃や小腸から吸収され、肝臓に運ばれます。適量(純アルコール量で 20gまで)のアルコール量であれば、肝臓で二酸化炭素と水に分解されます。しかし、適量を超えて摂取した場合には、肝臓で中性脂肪(エネルギー源となる脂質)の合成へと進みます。消費できずに余った中性脂肪は、内臓脂肪や皮下脂肪、そして肝臓にも蓄積し(脂肪肝)、肥満やメタボにつながります。

最近「糖質ゼロ」「糖質オフ」と書かれたお酒を多く目にしますが、その中には糖質が少なくてもアルコールがたくさん含まれているものもあります。したがって、糖質ゼロのお酒でも過剰に飲むと肥満につながります。お酒に含まれるアルコール量にもご注意ください。普段、自分がどれだけアルコールを摂っているか計算してみましょう。健康を害さない程度にお酒を楽しみましょうね~♪

【お酒に含まれる純アルコール量の計算方法】

純アルコール量(g) = (お酒の量(cc) × アルコール濃度(%) ÷ 100) × 0.8(アルコールの比重)

例えば 糖質ゼロでアルコール度数5%のビール 350ccと 25度の焼酎 1合を飲んだ場合

ビール: $(350\text{cc} \times 5\% \div 100) \times 0.8 = 14\text{g}$

焼酎: $(180\text{cc} \times 25\% \div 100) \times 0.8 = 36\text{g}$

ばっ!!
合わせて50gもあるとね~
そら 太るわけた~い!

