

Dr. 中路の健やか通信 (其の43)

健やか協力隊長 中路 重之

第43回 お酒と健康 (その4)



◆アルコールと肥満の関係

先日女房から、「健康に良いお酒の飲み方」を聞かれて返答に詰まりました。

「飲まないにこしたことはない」と言い切ってしまうことは簡単です、それでも飲んでしまうのが酒であり、「飲み方」や「飲む量」に関心が集まります。

教科書的に言うと、健康に良い飲み方は、

- ① 週2日程度は「休肝日」をつくる。
- ② お酒を飲む時には食べ物と一緒に食べる。
- ③ 清酒換算で1~2合にとどめる。というところでしょうか。
- ④ として、「楽しく飲む」もぜひ加えたいと思います。

純アルコール20gに相当する目安量

 ビール(5%) 500ml	 日本酒 1合(180ml)	 焼酎(25度) グラス1/2杯(100ml)
 ウイスキー ダブル1杯(60ml)	 ワイン グラス1杯弱(200ml)	 チューハイ(7%) 350ml缶1本

ビール腹という言葉がありますが、アルコールで問題となるもののひとつに、肥満との関係があります。アルコールにもカロリーがあるからです。理論的には、アルコール1g当たりのキロカロリー(kcal)は約7kcalです。ちなみにカロリーを生じる三大栄養素の1g当たりkcalは、炭水化物(糖質)とタンパク質は4kcal、脂質(脂肪)は9kcalです。アルコールはかなりの高カロリーです。清酒1合200kcal、焼酎1合(割らないで)250kcal、ビール大瓶1本250kcal、ワイングラス1杯(120cc)100kcalなどです。清酒1合でごはん約1杯のカロリーに相当します。

アルコール飲料の成分一覧

		アルコール度数(%)	カロリー(kcal)	糖質(g)
ビール	350mL缶	4.6	140.0	10.9
発泡酒	350mL缶	5.3	157.5	12.6
ワイン	グラス1杯(350mL)	11.4	146.0	4.0
焼酎	1杯(60mL)	25.0	131.4	0
日本酒	1合(180mL)	16.5	196.2	8.8
ウイスキー	シングル1杯(30mL)	40.0	83.0	0

(五訂正日本食品標準成分表参考)

摂取したカロリーが過剰になると肥満になります。アルコールからとったカロリーがそのまま肥満に結びつくとしたら酒飲みは大変です。「違うよ、アルコールのカロリーはすぐに熱になって発散されるから、体に蓄積されて脂肪にはならない」と言われます。しかし、この問題、実はまだよく解明されていません。少しは肥満の原因になるという意見から、まったくならないという意見まであるのです。このような議論の中で、酒飲みの肥満の最大の悪役として、最近では、高カロリーの酒の肴が指弾されるようになってきました。

しかし、お酒ほどバランスの悪い「飲み物」はありません。つまり、お酒には、アルコール以外の栄養素はほとんど含まれていないのです（表参照）。したがって、アルコールのカロリーをエンプティーカーロリー（空のカロリー、empty calorie）と言います。「カロリー以外には何の栄養的価値を持たない」という意味です。

酒類に含まれる栄養素（100g当たり）

	カ ロ リ ー	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	カル シ ウ ム	鉄	ビ タ ミ ン A	ビ タ ミ ン B1	ビ タ ミ ン B2	ビ タ ミ ン C
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μ gRE)	(mg)	(mg)	(mg)
清酒（純米酒）	103	0.4	0	3.6	3	0.1	0	0	0	0
ビール	40	0.34	0	3.1	3	0	0	0	0.02	0
白ワイン	73	0.1	0	2.0	7	0.3	0	0	0.01	0
赤ワイン	73	0.2	0	1.5	7	0.4	0	0	0	0
焼酎(25度)	206	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0
ウイスキー	237	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0

五訂食品成分表より