

ダイエット中のアルコールは？

糖質1gは4kcal

アルコールの種類	容量	カロリー(kcal)	糖質(g)
ウイスキーシングル	30ml	83	0
焼酎1杯	60ml	131.4	0
ワイングラス2杯	200ml	146	4
日本酒一合	180ml	196.2	8.8
ビール	350ml	140	10.9
発泡酒	350ml	157.5	12.6

飲む時は糖質が
ゼロのウイスキー
や焼酎を！！

※特にチューハイや果実酒(梅酒など)
カクテルなどは禁止！！

アルコールを取ると、太りやすいでしょうか？

これらアルコールその物のカロリーは、食事のカロリーと違い、ほとんど脂肪に変換蓄積されることはありません。アルコールそのもので太ることはありませんが…一緒に配合されている糖質には注意が必要です！

しかし、アルコールには、別の問題があります。

アルコールを飲むと、しばらくして、おなかがすいてくる場合があります。

これは、アルコールを取ると、肝臓がアルコールを分解させる仕事に没頭し、そのため、他の働きが低下するからです。たとえば、血糖値のコントロールができなくなり、血糖値がなかなか上がりません。

そうすると、酒の肴も気づかないうちに、ついつい食べ過ぎてしまいます。また、たくさん食べていたはずなのに、ますます空腹感が増して、最後にラーメンやおにぎりを食べたくなってしまいます。

これでは超カロリーオーバーになり、ダイエットはできませんね。
ダイエットの効果を高めるためには、できるだけ禁酒をしましょう。

でもどうしても飲みたいときは「つまみ」の内容と量に注意して飲みすぎないようにして下さいね！

<おすすめつまみ>

- ・刺身
- ・鳥のささ身(燻製やレモン煮、たたきなどがおいしいですね)
- ・枝豆、豆腐などの豆類
- ・魚類の乾き物(するめ、エイひれ、たらなど)
- ・温野菜サラダ(ノンオイルのドレッシングで)
- ・かまぼこやはんぺんなどの魚加工品(さつま揚げなどのあげた物はNG)
- ・なるべくよく噛めるもので低カロリー、低脂肪で、高たんぱくなものをとるようにしましょう。



<控えたいおつまみ>

- ・揚げ物類
- ・チーズ類
- ・脂肪分の多い肉や魚
- ・ナッツ類
- ・飲んだ後のラーメンやご飯
- ・高カロリーで、脂肪分や糖質の多いものは控えましょう



※どうしても、ダイエット中に飲むときは「つまみ」に注意しましょう！