

## 糖質よりも カロリーを指標に

お酒はアルコールの度数よりも、含まれる糖質の量によって太りやすさが変わります。ちなみにアルコール飲料に含まれる成分は糖質が大半で、他の栄養素はほとんど含まれていません。

注意したいのは、糖質がゼロのお酒でもアルコールにカロリーがあるので、「糖質ゼロ」「カロリーゼロ」ではないこと。お酒の太りやすさを比較するには、「糖質」よりも「カロリー」を指標にするのがよいといえます。

## 「糖質ゼロ」の落とし穴

「飲んで太りにくい」と今注目されているのが、糖質がほぼゼロの蒸留酒です。代表的な蒸留酒を挙げると、ウイスキーやブランデー、焼酎、ウォッカ、ジン、ラム、テキーラ、泡盛などです。しかし、ここには気を付けていただきたい大きな落とし穴があります。実は、自宅などで作る場合と缶入りでは、太りやすさが変わってくるのです。

例えばハイボールは、ウイスキーをソーダで割るだけなら71kcalで太りにくいお酒ですが、しかし、缶入りハイボール(350ml)は、飲みやすくするために糖類が追加してあるため168kcalになります。チューハイでも、焼

酎をソーダ割りにして、レモン果汁を加える程度ならカロリーは48kcalですが、缶入り(350ml)になると182kcalもあります。太りやすい醸造酒の代表的存在の缶ビール(350ml)は137kcalです。つまり、蒸留酒でも醸造酒でも「缶入りのアルコール飲料は太りやすい」のです。

## 太らないためには シンプルな飲み方を

蒸留酒はカクテルにして飲むことが多いお酒です。例えばスクリュードライバー(ウォッカ+オレンジジュース)は156kcal、ソルティドッグ(ウォッカ+グレープフルーツジュース+塩)は134kcalとなっています。果汁を加えるだけで、シロップなどの糖類を加えて



1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

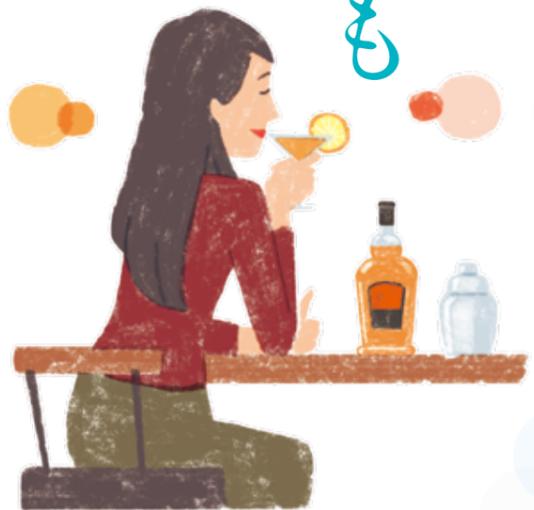
ダイエット・栄養・健康  
に関するハウツー

# あした 元気に



管理栄養士・健康運動指導士  
菊池真由子  
NR・サプリメントアドバイザー  
日本オンラインカウンセリング協会認定  
上級オンラインカウンセラー

## お酒を飲んでも 太らない 方法とは!?



「お酒を飲むと太る」と考えていませんか。実は、お酒は選び方一つで

「太る」「太らない」の分かれ道があります。また、一緒に食べるおつまみの影響が大きい点も見逃せません。今回は飲んでも太らないポイントについて解説します。

いなくても、驚くほどカロリーが高くなってしまふのです。これらはビールのカロリーと大差ありません。そして果汁には糖質が多めです。糖質は量を過ぎると中性脂肪を増やす原因にもなります。

醸造酒に比べて蒸留酒はアルコール度数が高いために酔いを感じやすく、何杯も飲まずに済むメリットがあります。しかし、それはお酒と炭酸だけといったシンプルに作った場合。お酒そのものは糖質が少ないといっても缶入りやカクテルだと果汁や糖類の影響で飲みやすくなっていて、一度に2本(杯)ぐらいは簡単に飲んでしまえます。量が増えれば、ビールなどと同様に太りやすくなります。

つまり、「缶入りあるいは果汁入りのお酒は太りやすい」ということを覚えておくといいですね。飲むなら「蒸留酒をソーダ割りにして飲む。果汁は大きじ1杯程度まで」にするのが太らないコツです。加える果汁は、少量でも風味が強く感じられるレモン果汁がおすすめです。

### column

缶入りのお酒で「糖類ゼロ」と銘打っているタイプがあります。しかし、健康増進法の基準では糖類を「単糖類と二糖類」と定めているため、これに当てはまらないでんぶんやオリゴ糖などの多糖類、キシリトールを含む糖アルコールなどについては、いくら入っていても「糖類ゼロ」「無糖」と表示できます。砂糖(糖類)が使われていないだけで、カロリーゼロというわけではありません。しかもアルコールそのものにカロリーがありますので、製品裏面のカロリー表示をきちんと確認するのが太らないコツです。

なお、ほとんどの缶でのカロリー表示が「100ml当たり」です。例えば100mlで50kcalのビールであれば、1缶が350mlの場合は50kcalの3.5倍の175kcalが実際の1缶分のカロリーです。正確な数値を把握するためには、製品表示をしっかりと見る目を持つことが必要です。

