

志野医師からのひと言：アルコールと肥満

「お酒で太る」と言われたりしますが本当でしょうか。アルコールそのものよりも、つまみのカロリーが高かったり、アルコールの作用で食欲が増したりするのが主因かも知れません。

しかし韓国の研究によると、アルコール(缶ビール 1/2 本)を毎日飲み続けるだけで男女によらず肥満とメタボになるリスクが上がるようです。さらに摂取量の増加に比例してメタボのリスクが増すとも言われています。

厚生労働省の指針では、節度ある適度な飲酒量(標準アルコール摂取量)の目安を純アルコール量で1日 20g(女性はその 2/3 から 1/2 量)としています。これを換算すると日本酒で1合(180ml)、ビールでロング缶 500ml、チューハイ(7%)缶 1本(350ml)、ワイングラス 2杯(約 200ml)などになります。

「酒は百薬の長」などともいわれ適度なアルコールは健康に良いとされますが、野菜などをいっしょに摂ったり、週に 2 回は休肝日をもうけたりして上手に付き合いたいものです。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

