

お酒はどうして太るのか？



お酒を飲むとなぜ太るか知っていますか？お酒をよく飲む方、身近にお酒好きの方がいらっしゃる方はぜひご参照ください

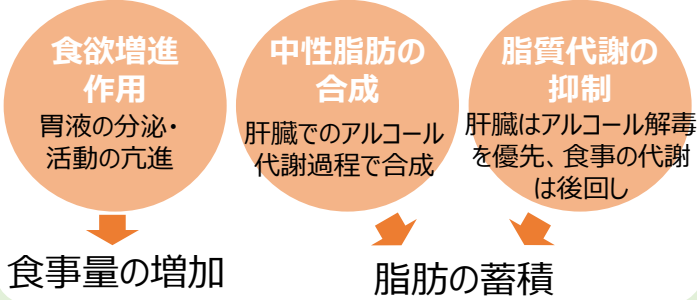
お酒が太る理由

① アルコール※1は高カロリー

項目	カロリー
脂肪	9kcal/g
アルコール	7kcal/g
糖質	4kcal/g
タンパク質	4kcal/g

アルコールは高カロリーだが栄養素がなく、“エンペティカロリー”ともいわれる

② アルコール作用による体重増加



③ お酒に含まれる糖質

- 一部のお酒※2に含まれる糖質は、血糖値を上昇させ、インスリンというホルモンの分泌を促す
- インスリンの働きで糖質はグリコーゲンとして肝臓や筋肉に取り込まれるが、余った糖質は脂肪として蓄えられ、体重が増加する



アジア人を対象とした研究※3では、標準量の2倍(缶ビール2本)を飲んでいる男性は、**肥満のリスクが22%上昇**したという結果も出ています

※1 アルコール＝エチルアルコール
お酒はアルコール度数が1%以上の飲料のこと
※2 糖質を含むお酒…ビール、日本酒、ワインなどの醸造酒
※3 欧州・国際肥満会議(ECOICO 2020)

お酒との上手な付き合い方

① お酒の飲み方（右表参照）

- ✓ 1日の適量の範囲で楽しむ
- ✓ 蒸留酒を選び、ゆっくり飲む
- ✓ アルコール度数が低い方を選ぶ
- ✓ 水もたっぷり飲む
- ✓ 飲食し過ぎたら3日以内に食事と運動でカロリー調整

酒類 (度数)	醸造酒			蒸留酒	
	ビール🍺 (5%)	日本酒🍶 (15%)	ワイン🍷 (12%)	焼酎🍶 (25%)	ウイスキー🍷 (40%)
1日の適量	500ml	180ml	200ml	110ml	60ml
カロリー	210kcal	189kcal	140kcal	154kcal	142kcal
糖質	15g	6.5g	3g	0g	0g

② おつまみ選び

おススメ！

刺身 豆腐 枝豆
野菜 海藻類 焼鳥(タレなし)

食べ過ぎ注意

揚げ物 麺類 ご飯もの
粉モノ ポテトサラダ 根菜類

③ 肝機能のチェック

毎年の健康診断で異常がないか確認しよう
AST…正常値30IU/L以下
ALT…正常値30IU/L以下
γ-GTP…正常値50IU/L以下

▽バックナンバーもチェック
世界肝炎デー、アルコール性・非アルコール性疾患、
肝炎ウイルス検査、お酒とうまく付き合うコツ

お酒を控えたときの嬉しい効果

禁酒スタート
3日後

睡眠の質UP



むくみすっきり

2～3週間後

血圧の安定化



肝機能の回復



1カ月後

脂肪肝の減少

体重減少

美肌



節約にも◎



毎日200円のビール※4を 2缶
飲んでいる人が、週2日の休肝日
を1年間続けた場合、
200円×2缶×2日×52週
＝年間41,600円の節約！

※4 1缶350mlで計算。1日の適量は500ml