

気楽にお酒を楽しめるからこそ太る危険がいっぱい

お酒による“酔い”はアルコールによる“脳のマヒ”によるもので、理性の働きが弱まります。それに加え、家でダラダラ飲みをしているときは気がゆるむため、お店で飲むよりも飲む量や食べる量のセーブがむずかしくなります。

また、家飲みするときは好きなものだけを食べることが多く、栄養バランスが偏りがち。さらに、ダラダラ飲みをしたあとはすぐに寝ることができるため、飲み食いしたエネルギーがそのまま体脂肪になりやすくなります。

家でお酒を飲むときはダラダラ飲みにならないように、あらかじめ量や内容を決めて飲みましょう。



「家でダラダラ飲み」はヤセない

家でお酒を飲むと時間を気にしなくていいため、ついダラダラと飲んでしまいがち。しかし、それでは飲み食いのがセーブしにくく、体脂肪もつきやすくなります。日々の家飲みこそ健康的な飲み方をしましょう。

監修：管理栄養士 徳田泰子

Change! 「一酒三菜飲み」がおすすめ

「一酒三菜飲み」はお酒1杯(1本)と主菜1品、副菜2品を楽しむ飲み方。適量のお酒と、アルコールの代謝に必要なたんぱく質やビタミン・ミネラルをとることができます。なお、お酒を飲むと食べ物よりアルコールの代謝が優先されるため、脂肪になりやすい脂質や糖質は控えめにしましょう。

一酒	<p>お酒の適量の目安は1日に純アルコールで20g。これを一酒の目安にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビール(5%):ロング缶1本(500mL) ●焼酎(25%):ロック1杯(100mL) ●チューハイ(7%):缶1本(350mL) <p><small>*出典:e-ヘルスネット(厚生労働省)</small></p>
三菜	<p>主菜</p> <p>たんぱく質が多い肉や魚介、卵、大豆製品の料理。肉類は脂身の少ないものにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●脂身の少ない焼き鳥 ●刺身やさば缶 ●だし巻き卵 ●枝豆や納豆
	<p>副菜①</p> <p>ビタミンやミネラルが豊富な野菜の料理。色の濃い野菜を積極的にとる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草のおひたし ●冷やしトマト ●野菜スティック
	<p>副菜②</p> <p>食物繊維が豊富な海藻やきのこ類の料理。アルコールの吸収などを穏やかにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●海藻サラダ ●ひじきの煮物 ●きのこソテー

鍋ものなら主菜と副菜が一度にとれる