

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ますため、飲み食いしたエネルギーがそのまま体脂肪になりますやすくなります。

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。



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

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。

- 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)

*出典:eヘルスネット(厚生労働省)

三 菜

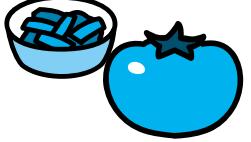
主菜
たんぱく質が多い肉や魚介、卵、大豆製品の料理。肉類は脂身の少ないものにする。

- 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



副菜①
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。

- ほうれん草のおひたし
- 冷やしトマト
- 野菜スティック



副菜②
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。

- 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



理由

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。

「家でダラダラ飲み」はヤセない

監修：管理栄養士 德田泰子