

「飲み会」で
カロリーマネジメント

12月は忘年会シーズン。
お酒をもっと楽しく飲む
ために、手軽にできるカ
ロリー対策を紹介します。
(緋衣草)

—お酒は太るもと？

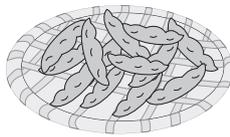
アルコールは普通の食品とは別の経路で代謝され、吸収も消費も速いので、アルコール自体はむしろ太りにくいと言われています。しかし、おつまみなどで摂取した糖質・脂質はいわば消費待ちの状態、そのままでは体脂肪に変わってしまいます。また、アルコールの分解で消費された糖質を補おうと、炭水化物を本能的に食べたくってしまう点にも注意しましょう。飲み会でどのように対策すればよいか、以下で詳しく見ていきます。

—どうやって対策する？

ここで紹介する対策は、肝臓の「代謝」に主眼をおいたものです。代謝が速くなると、消費待ちの時間が減り、糖質・脂質が体脂肪に変わる量が減ります。

✓ 飲み会の前に

まず、朝食や昼食で、飲み会当日の摂取カロリーの総量を調節しましょう。量を少なめにすることと、脂質が少なくタンパク質の多いものを選ぶこと、この2点を意識するだけで十分。難しいカロリー計算は必要ありません。高タンパクな食品は肝機能のサポートにもなり、一石二鳥です。



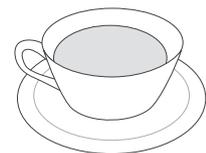
枝豆には肝臓によい栄養
(ビタミンA・C、B群、
レシチンなど)が豊富

✓ いざ、飲み会へ

せっかく飲み会に参加しているのですから、たくさん人と話しましょう。早食い防止にもつながります。また、代謝機能の向上のために魚介類・枝豆・卵などをおつまみにしましょう。さらに、お茶や水を途中に挟むと、アルコールの総量を変えずに肝臓にかかる負担を軽減できます。

✓ アフターケア

飲み会後は紅茶や緑茶を飲むのがおすすめ。アルコールの代謝中にできる、アセトアルデヒドの分解が促進されます。また、就寝中は糖質や脂質が過剰に吸収されがちなので、飲酒から就寝までは2、3時間ほど空けましょう。翌日の朝食を軽めにすると、なお良いでしょう。



紅茶や緑茶のタンニンが
アルコールの代謝に有効

これからの時期、ついつい食べ過ぎたり、飲み過ぎたりすることもあるかと思いますが、しかし、以上のことを少し意識するだけで、結果は大きく違ってくるものです。健康に気を使いつつ飲み会を楽しめるようになれば、あなたも「飲み会上級者」かもしれませんね。