



管理栄養士だより

2023年9月

ライオン健康保険組合



8月が終わりましたが暑い日が続いていますね。暑いと冷たいものに手が伸びがちです。「いつもよりもビールが進んでいる」という方も多いのではないのでしょうか。

アルコールの摂りすぎは良くないと思っていても減らすのはなかなか難しいかと思います。今回はそんなアルコールについてのお話です。

「適正飲酒」って？

「適量の飲酒は健康に良い」と耳にすることがあるかもしれません。では、「適量」がどのくらいかご存じでしょうか。

厚生労働省の「健康日本21」では「1日平均純アルコール20g程度」を「節度ある適度な飲酒」としています。女性はこれより少ない方が良いとされています。

では、純アルコール20gとはどのくらいなのか、飲み物ごとの量を見てみましょう。

純アルコール20gの目安



ビール 500ml



焼酎 100ml



日本酒 1合(180ml)



ワイン 200ml



ウイスキー 60ml

いかがですか？多いと感じる方もいれば、少ないと感じる方もいらっしゃると思います。「思ったより少ない」と感じる方は飲み方に注意が必要かもしれませんね。次のページも参考にしてみてくださいと思います。



アルコール量については別途[計算シート](#)をご用意していますのでぜひお試しください。



「どれだけ飲んでも健康」って本当？



「適量」は人それぞれだと思われるかもしれませんが、たしかにアルコールの体への影響は個人差がありますが、やはり量が増えるとどんな方でも疾病のリスクは上がります。アルコールが健康に及ぼす影響について考えてみましょう。



①体重が増える。

アルコールは 1g あたり 7kcal、低カロリーといわれる焼酎も 100ml あたり約 140kcal です。飲む量が多ければその分だけ脂肪として蓄えられます。高カロリーのつまみを合わせると更なる体重増につながってしまいます。

実際に筆者がお話しした中にも、ごはんを減らしてストイックに運動に取り組んでも体重が減らなかったのに、お酒を半分以下に減らした途端にスルスルと体重が減ったという方もいらっしゃいます。



②睡眠の質が下がる。

寝つきを良くするために飲むという方もいらっしゃると思いますが、アルコールは睡眠の質を下げてしまいます。睡眠不足は代謝を下げますし、血圧や血糖値への影響もあります。



③がんのリスクが上がる。

煙草ががんのリスクを上げることはよく知られていますが、アルコールががんのリスクを上げることはあまり知られていないようです。

実は、日本人男性のがんの原因として、喫煙、感染症（肝炎）に次ぐのがアルコールだとする調査結果もあります。日本人の罹患数が最も多い大腸がんは 1 日平均純アルコール 50g を超えるとリスクが 1.4 倍程になります。

どうやって減らす？

アルコールを減らすための工夫についていくつかご紹介します。

①休肝日を設ける。

1 回量を減らしにくい方にオススメ！
曜日を決めて習慣にしましょう。



③チェイサーを挟む。

会食時にオススメ！
お酒とお水などを交互に飲みましょう。



②飲む時間を決める。

長時間飲む方にオススメ！
タイマーを利用して節酒に成功した方もいます。



④買い置きを減らす。

あったら飲んでしまう方にオススメ！
ストックの量と期間を決めましょう。



少しずつ秋が近づいています。この機会にぜひ節酒に取り組みましょう！

※参考 厚生労働省「e-ヘルスネット」

★バックナンバー★

[・ 2023 年 8 月 ・ ・ ・ アイスの食べ方](#)



管理栄養士だより

2023 年 8 月
ライオン健康保険組合



厳しい暑さが続いていますね。暑い時期には冷たいものがおいしく感じます。「お風呂上りにはアイスが欠かせない」なんていう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

皆さんはどんなアイスが好きですか？また、どんなタイミングで食べますか？「太りたくないけど、アイスはやめられない」なんていう声も耳にします。今回はこの時期おいしい「アイス」についてのお話です。



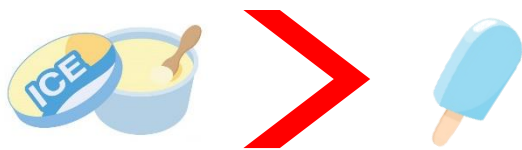
お気に入りのアイスがある方へ



アイスを買うときに「栄養成分表示」を確認していますか？種類によってエネルギー量に大きな差があります。材料に脂質や糖質、特に脂質が多い乳製品やチョコレートを使ったものは高カロリーのものが多いです。

また、量にも注意が必要です。**中には 1 つでごはん丼 1 杯と同じくらいのエネルギー量のものもあります。**大きいものは半分でやめる、食べる頻度を減らすなど工夫しましょう。

いつも食べているアイスが実は高カロリーだった、なんて後から知ったら残念な気持ちになりますね。そうならないためにも買う前に「栄養成分表示」の確認を習慣にしましょう。



アイスクリーム vs 氷菓 エネルギー量比較

乳製品を使わない「氷菓」は低カロリーなものが多いです。商品によってはカップアイス（バニラ味）と棒アイス（ラムネ味）では 1 つあたり 300kcal 以上の差になることもあります。



お風呂上りに欠かせない方へ



夕飯を摂って入浴、お風呂上りにアイスが習慣になっている方もいらっしゃるかもしれません。お風呂上りに食べると、寝るまでにどれくらい時間が空くでしょうか。

「寝る 2 時間前は食べない方がよい」と耳にしたことがありますか？これは、エネルギーとして消費しにくい時間帯に摂ったものは脂肪として蓄えやすいからです。お風呂上がりのアイスが習慣になっている方は知らず知らずの間に脂肪を蓄積しているかもしれません。

それなら入浴の時間を早めればよい、というものでもないのです。質の良い睡眠のためには入浴から就寝までは 1 時間程度が良いとされます。入浴後のアイスはできるだけ控えた方が良さそうです。



アイスを楽しむ3つのポイント



お伝えしたいのは、「アイスをやめましょう」ということではありません。アイスを楽しみつつ太らない、健康も維持したい、そのためのポイントをご紹介します。

①食べる時間に気を付ける。

同じものでも日中に食べるのと夜に食べるのでは夜に食べたものの方が脂肪として蓄えられやすくなります。食べるなら日中、3時のおやつまでに食べましょう。

②量や種類に気を付ける。

選び方次第でエネルギー量をぐっと減らすことができます。

当たり前ですが同じものなら小さい方が低カロリー、同じ商品でも1つずつ売られているものより箱入りのものの方が1つあたりは小さくなります。箱入りに変えるだけで90kcalも削減になるものもあります。

乳製品を使ったものよりフルーツ味のものやソーダ味のものの方が低カロリーです。乳製品は脂肪が多く、胃にとどまる時間が長くなります。胃液の分泌が減る夜の時間帯に摂るのは避けたいところ です。どうしても夜のアイスがやめられないという方は乳製品を使ったものは避けましょう。

小分けしやすいものをえらぶのも良い方法です。アイスは溶ける前に食べきるために、一度にたくさん食べてしまいがちです。食べる量を決めて、あとはしまっておくことができれば食べ過ぎを防ぐことができます。



同じものなら小さい方



乳より氷菓



小分けできるもの

③ストックしすぎない。

「冷凍庫にはいつもお気に入りのアイスがある」という状態になっていませんか？ 誰しも誘惑に抗うのは難しいものです。手が届くところにあるとつい食べてしまうこともあります。なければ諦めがつくものです。誘惑は抗うのではなく遠ざける、あえてストックを切らせる日を作ってみましょう。

毎日のアイスが習慣になっている方も、今日から気を付けられるポイントをご紹介しました。厳しい暑さはまだ続きそうです。冷たいものが進んでしまいがちですが、摂りすぎは禁物です。ポイントを押さえておいしいアイスを楽しんでくださいね！