

日ごとに暑さが増し、冬場は飲む機会の少なかったビールや缶チューハイ等、冷たいお酒を飲むことが増える時季になりました。皆さんは、お酒と上手に付き合っていますか？

お酒を飲みすぎると肝臓の働きが悪くなることはご存知だと思いますが、今回はお酒のカロリーに注目し、減量とお酒の関係等、健康づくりについて考えていきましょう。

## 食事で健康的にダイエット ～お酒編～



### お酒の種類とカロリー

※全て350mlの場合のカロリーで表示しています。  
※カッコ内の数字はアルコール度数です。



缶ビール  
(5.0%)  
約140kcal



缶チューハイ  
(5.0%)  
約120kcal



缶チューハイ  
(9.0%)  
約190kcal



缶ビール  
(7.0%)  
約170kcal



日本酒  
(15.4%)  
約380kcal



赤ワイン  
(11.6%)  
約260kcal



焼酎  
(35.0%) 約650kcal  
(25.0%) 約510kcal



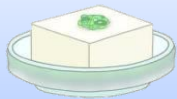
ウイスキー  
(40.0%)  
約830kcal

### ☆ポイント☆

お酒を飲みすぎると太る！と言われますが、お酒のカロリーはアルコール度数で決まります。度数が高いほど、カロリーも高くなります。焼酎やウイスキーのカロリーが高いのは、このためです。だからといって度数の低いビールやチューハイを多量に飲むと、摂取カロリーは増加します。アルコール度数と飲む量の両方について、気をつけないといけません。

### おつまみの種類とカロリー

※使用する材料によってカロリーが前後しますので、目安です。



冷奴(絹) 約100g  
約50kcal



枝豆 約220g  
約150kcal



焼き鳥 約150g  
約250kcal



揚げ出し豆腐 約400g  
約400kcal



フライドポテト 約250g  
約450kcal



唐揚げ 約250g  
約500kcal

### ☆ポイント☆

おつまみの中で高カロリーの物はやはり揚げ物です。サラダや冷奴、お刺身等低カロリーの物も取り入れましょう。お酒は食欲を増進させる効果もありますので、減量中は要注意です！

裏面では飲み会でのカロリーを  
チェックします!!



# 飲み会での摂取カロリー

×タボのAさんの場合

健康的なBさんの場合



“とりあえず1杯”  
のカロリー

単位：Kcal



ここまで850kcal 二人の摂取カロリーは同じです

“もう少し追加”  
のカロリー

💡ドレッシングやマヨネーズ  
は大さじ1杯100kcal程度。  
かけすぎ・つけすぎ注意!!

単位：Kcal



×タボ のAさん：1,560kcal

健康的 なBさん：1,195kcal

365kcal の差が出てきました! コンビニのおにぎり2個弱分のカロリーです

“最後の締め”  
のカロリー

💡ラーメンの種類によって  
カロリーが大きく異なります。  
あっさり系を選択しましょう。

単位：Kcal



×タボ のAさん：2,060kcal

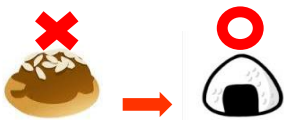
健康的 なBさん：1,365kcal

695kcal の差が出てきました! コンビニのおにぎり3.5個分のカロリーです

## ☆ポイント☆

一回の飲み会でもおつまみの選択を工夫することで、摂取カロリーは大きく変化します。体の中で、余分なカロリーが7000kcal溜まると、体重は1.0kg増加してしまいますので、普段の生活で常にカロリーの調整を行うことが効果的です。

## 普段の生活で100kcal削減しよう



菓子パンをおにぎりに  
変える



大盛無料でも  
普通盛りにする



風呂上りのビールを  
無糖の炭酸水にする

\* 体重80kgの場合



軽いジョギングを  
15分行う

《編集後記》

お酒は美味しく・楽しく飲みたいものですね。

ただし、カロリーの過剰摂取にならないよう、日頃の生活の中できちんと調整しましょう。

私たちも気をつけたいと思います。

スタッフ一同

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター

〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215

あなたとあなたの大切な人のために年に1度、健康診断を受けましょう!