



ドクター板東の

メデイカルリサーチ

Vol. 84

～酒を飲み たらふく食べて 痩せていく～

<http://pianomed-mr.jp/>

最近話題になったニュースがある。サラリーマンのグループが外食を1年間続け、10～38kgのダイエットに成功したという。それも、我慢することなく、アルコールを飲みながら、お腹いっぱい食べながら続けたとのことだ。

本当かと思議に思うかもしれない。しかし、理論的にも実践的にも十分ありうる。ポイントは「糖質制限」。今回は、アルコールを嗜み、太めだったり、メタボに陥っていたりする人に、「秘策の法」を伝授させて頂きたい。

糖質0ビール・焼酎

まずは、最近注目されている「糖質フリービール」について(図1)。独自のコクを保ったり、発酵度を上げたりするなどして、糖質ゼロを実現した。

私もいろいろな糖質0ビールを試飲してみたところ、いずれもよい味に仕上がっていたと思う。以前から感じていたが、我が国における醸造の技術は本当に素晴

らしい。諸外国のビールをい

つも試してみているが、やはり、日本のビールが秀逸だと実感する。

次に、私が推奨したい「焼酎」について。日本各地では、各種の焼酎が生産されてきた。種類と割合をリサーチしてみるとなかなか興味深い。

麦(四割)、芋(三割)、米(二割)の三つが主流だ。他には、蕎麦(そば)、黒糖、泡盛(沖縄)、栗、紫蘇(しそ)、トウモロコシなど多種多様なものが楽しめる。

糖質がポイント

なぜ、糖質0ビールと焼酎を推奨するのか。その理由は、いずれも糖質を含まないからである。

逆に、糖質が多いと、どうな



図1



るのか? 実は、肥満やメタボ(高血圧、糖尿病、脂質異常症)がある人には有害であり、特に病気がない人でも控えるほうが好ましいということが最近わかってきた。

そもそも、アルコール自体は血糖を上げない。尿酸値や肝臓に影響しなければ、適量を飲むのは差し支えない。ただし、酒には分類があり、重要点を示す。

○：選んでほしい：蒸留酒がよい。焼酎やウイスキー、バーボン、ブランデーなどが含まれる。糖質は含まれておらず、薄めて飲むとい



い。ただし、決して毎晩多く飲めと推めているわけではない。

△：差し支えない：通常のワイン1～2杯程度なら構わない。醸造酒であるが、含む糖質量が少ないためである。しかし、シャンパンや貴腐ワインは糖質が多いので注意が必要だ。

×：避けてほしい：醸造

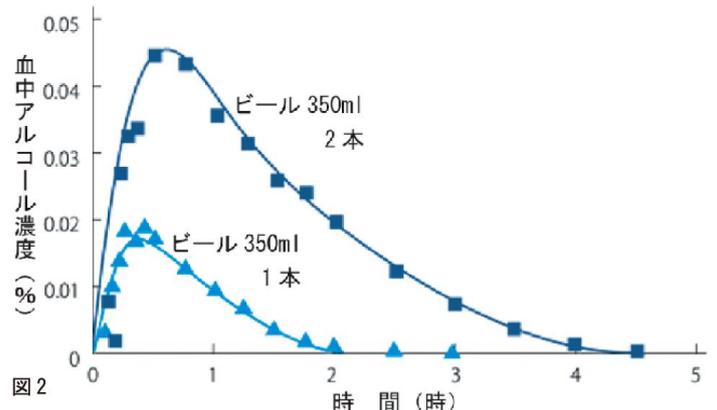


図2

酒(ビールや日本酒、紹興酒)には糖質が多く含まれる。カクテル(蒸留酒+ジュース)も果汁の中に糖質が多い。

アルコールの量

飲酒で知っていてほしい情報を図2に示した。ビール2本でアルコール血中濃度は4～5時間も高く、すぐには低くならない

飲酒の許容量について、今までは1日あたり、男性2合、女性1合程度とされてきた。しかし、メタボを

有する人の基準として、今後、男性では1・5合程度、女性ではその半分程度とされる。週に2回は休肝日を設けたい。

深酒をすると、翌朝にトラブルが起ころる可能性があるのをご存じだろうか？ 通常、肝臓はグリコーゲンを溜めており、必要な際に、「糖新生（肝臓で糖分を作る機能）」が働く。

アルコールは身体にとつて毒物だ。深酒により、化学工場の肝臓は最優先で、アルコール解毒の仕事に集中し、他の仕事は全くできない。そのため糖新生ができず、低血糖になったりすることに。

このように、酒量はほどほどにしてほしい（表1、2）。

表1 楽しく飲んで痩せる方法

- ・減量を志す仲間と集まって情報交換
- ・アルコールは蒸留酒か糖質フリー2合
- ・焼き鶏（5～6本）、肉、ステーキを
- ・タレに糖質あり、隠れ糖質に注意
- ・チーズ、サラダ、豆腐、枝豆が推奨
- ・タマゴ、肉、魚を多く、脂肪分も大丈夫
- ・ご飯、うどん、蕎麦、ラーメンを止める

表2 アルコールと健康の考え方

- ・アルコールは百薬の長（過去）
- ・アルコールは万病のもと（現在）
- ・炭水化物は万病のもと（未来）

表1・表2

説明しよう。

- ①糖質を食べると、食後に血糖が上がる。
- ②膵臓がインスリンを分泌し、血糖が下がる。
- ③同時に、内臓脂肪をどんどん溜めていく

つまり、血糖が上がり下がり（乱高下）するたびに、インスリンが分泌され、脂肪が溜まり、健康を害していくことに。

糖質制限の仕組み



図3

推奨する食品

推奨される食材は、鶏肉であり、直火塩焼きの糖質は0・4gしかない（図3）。



図5

成分 1個(20g)

エネルギー	65 kcal	
蛋白質	4.2 g	21 %
脂質	5.3 g	11 %
炭水化物	0.2 g	1 %
ナトリウム	200 mg	
(食塩)	0.5 g	
カルシウム	114 mg	1日必要量の5分の1



図6



図4

鶏の串にほとんど糖質は含まれず、お薦めだ。

また、鶏肉だけではなく、牛肉や豚肉もよい。ステーキ200gの糖質は1g未満と少ない。

卵1個中の糖質は0・1g（図4）。卵を食べるとコレステロールが上がると

いう説は間違いで、90年前に草食動物のウサギに脂肪を食べさせる誤った研究方法による。

チーズの糖質も少なく、おやつにはゆで卵とチーズがお薦め（図5）。サラダには葉菜（葉物）と根菜（イモ、ニンジンなど）があり、後者には糖質が多いので注意したい（図6）。

我々は数年前から糖質制限の啓発活動中で（図7）、今後も使命感を感じながら、続けていきたい。

（板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト）

ナース 栄養士 糖尿病患者とその家族のための糖質制限必須セミナー

特別企画

糖尿病改善のための「最新の食事法」

「糖質制限食」で劇的減量と糖尿病改善

9月15日、TBS「報道特集」で放送され大反響!!

本講義では、糖質制限で1600余名を劇的に減量させ、メタボ・ロコモを改善させた臨床実績を有する医師から、医療提供および患者さんとそのご家族に対してこれからの食事・栄養・運動療法のエッセンスを伝授致します。

9月30日、NHK「クローズアップ現代」で放送され大反響!!

糖尿病

内科、糖尿病専門医、糖尿病指導員、糖尿病指導員、糖尿病指導員

図7