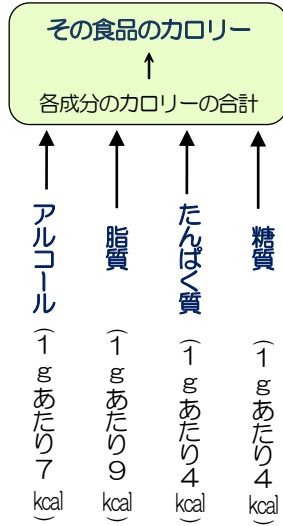


えいようか通信

「糖質オフ」UNUS

「糖質70%オフ」「糖質ゼロ」など、従来品よりも高まる糖質が少なく調整された食品を見かけますね。「なんとなく体にいいのかな?」と思って食べている方もおられるのではないのでしょうか。これらの食品をきちんと理解し、賢く摂取・活用するためにも、糖質とカロリーの関係について紹介します。

●カロリーの仕組み



食品には様々な成分が含まれますが、カロリー源となる成分は4つあり、「糖質」「たんぱく質」「脂質」「アルコール」があります。これらがそれぞれカロリーをもち、その食品の総カロリーを構成しています。食品ごとに何の成分を多く含むかは差があり、例えば



お酒(蒸留酒でないもの)やお菓子といった嗜好品は糖質が多く含まれているため、糖質オフのものを選ぶことで、カロリーを低く抑えることができます。

	標準	糖質50%オフ	糖質70%オフ	糖質ゼロ	糖質ゼロ アルコールゼロ
	糖質もアルコールもリッチ	アルコールは含むため、カロリーはある			カロリーゼロ
アサヒ 350ml	 147 kcal	 122 kcal		 84 kcal	 0 kcal
キリン 350ml	 140 kcal		 98 kcal	 66 kcal	 0 kcal

左上の表に各ビールの成分組成を示します。ビールの主成分は「糖質」と「アルコール」のため、糖質を含む割合が少ないほど、カロリーも準じて少なくなります。ただし、いへん糖質を減らしても、アルコールを減らす以上、カロリーはしっかりと減らすので、注意しましょう。お菓子やお酒の摂りすぎによる余分なカロリー過剰を防ぐため、体重が気になる人は量を減らすだけでなく、「質」の置換で摂取カロリーを少なくしていくと良いですね。

糖質・アルコールが減る分、カロリーが低くなる



そうね。いくら糖質ゼロといっても、アルコールが含まれればカロリーはゼロじゃないから、飲み過ぎには注意が必要よ。

冬は1日1本しか飲まないから標準タイプで、夏は2本飲みたいから糖質ゼロにしようかな。それならカロリーは同じくらいで、1日の適量範囲内におさめられるね。



編集者の声
焼酎や泡盛といった「蒸留酒」は糖質を含みませんが、ビールや日本酒といった糖質を含む「醸造酒」に比べてアルコール濃度が高いため、あたりのカロリーは高いです。そのため「焼酎ならいい」と飲み過ぎが変わらないと、アルコールやカロリーの摂りすぎによる肝機能障害を引き起こすリスクは減らないままです。お酒は何を飲むにしても、量や頻度に気を付けて過剰な摂取が大切です。

- 【1日のお酒の限度量】
- 標準ビール 500 ml (200キロカロリー)
 - 日本酒 180 ml (196キロカロリー)
 - 焼酎 (25度) 90 ml (127キロカロリー)
 - ウイスキー 60 ml (135キロカロリー)
 - ワイン 240 ml (175キロカロリー)
- これより過ぎていたら飲み過ぎです。休肝日やおつまみにも配慮しつつ健康的な飲み方をしましょう。(松浦)