

嗜好品の摂りすぎに注意しましょう

嗜好品とは、健康維持や生活必需品とは異なり、主に快楽や満足感を得るために摂取・使用される品物の事を指します！

代表例として：酒類、コーヒー、お茶、タバコ、間食（菓子類、炭酸飲料、ジュース、etc...）

今日は、お酒類と間食に注目！



お酒類

メリット

- ・一時的な幸福感、解放感をもたらす
- ・食欲増進
- ・ストレスの緩和
- ・血行促進
- ・人間関係を円滑に
- ・リラックス効果



デメリット

- ・肝臓への負担が増し、肝臓疾患のリスク↑
- ・胃腸に刺激を与えるため、胃炎や消化不良を引き起こす
- ・食欲増進作用による食べすぎを引き起こす
- ・飲み過ぎによる慢性的な疲労感や睡眠障害
- ・依存症のリスク
- ・肌の老化や美容面でのトラブルを引き起こす原因



適正飲酒量

« 1日の飲酒量の目安 » * () 内はアルコール度数の目安です



ビール (5%)
約 500ml
200kcal



日本酒 (14%)
1合弱(180ml)
200kcal



焼酎 (25%)
0.6合(約100ml)
160kcal



ウイスキー (45%)
約 60ml
150kcal



ワイン (14%)
約180ml
105kcal



サワー (9%)
約 250ml
約180kcal



アルコール度数によって1日の適正飲酒量は変わります。また、女性や高齢者は上記目安の1/2が適量となります。

アルコール度数が高いお酒=高カロリー

アルコール1g = 約7kcalのエネルギーを発生し、アルコールには脂肪の代謝を抑制する働きがあります。

アルコールで太るメカニズム

①吸収

体内に入ったアルコールは、胃の中でゆっくり吸収され、小腸に入ると速やかに吸収されます。胃で20%小腸で80%吸収される→肝臓へ運ばれます

②分解

肝臓に送られたアルコールは、アルコール脱水素酵素（ADH）などの酵素によって、有害物質であるアセトアルデヒドに分解されます。アセトアルデヒドは、肝臓内のアルデヒド脱水素酵素（ALDH1, ALDH2）によって、酢酸へと分解され、最終的に、水と二酸化炭素に変わり、尿や汗、呼気中に含まれて体外へ排出されやすくなります。

肝臓が処理できるアルコールには**限界**があり、処理しきれなかったアルコールは、肝静脈を通って心臓に送られ、全身を巡ったのち、再び肝臓に戻って分解が始まります。この間、体内では、おつまみの栄養素の吸収・代謝が後回しになるため、余ったエネルギーは、**脂肪として蓄積されやすく肝臓や内臓脂肪に貯まりやすくなります**。また、肝臓の貯蔵機能が低下することで、満腹感が得にくくなり、過食を招きやすくなる事も体重増加の要因とされています。



お酒を飲むときカロリーの高いおつまみはNG！



出典：アルコール健康
医学協会より

間食

間食とは、食事以外で摂る食べ物や飲み物の事です。朝、昼、夕食では足りない栄養素を補う役割があります。お菓子に限らず、食事と食事の間に食べたパンやおにぎりなども間食にあたります

メリット

- ・食事では足りない栄養を補う
- ・食事の食べすぎを防ぐ
- ・集中力をキープさせる
- ・気分転換になる
- ・生活にうるおいを与える



デメリット

- ・体脂肪の増加
- ・生活習慣病になりやすい
- ・栄養不足を招く
- ・生活リズムが乱れやすい
- ・食べすぎると眠くなる



1日の適正量



1日の適正量は約200kcalに抑えましょう！これは、1日に必要なエネルギーの約10%にあたります。

食べすぎないようにし、時間を決めて食べ、食事のリズムやバランスを崩さないようにしましょう。



嗜好品を摂りすぎない為にできること

ポイント

①間食の摂り方を工夫する

食べたり、飲んだりする時間を決め、食べるなら日中に取るようにしましょう。

また、一度に摂る量を少なめにし、よく噛んでゆっくり味わうようにしましょう。視覚的な満足感を得るためにお皿やコップを小さめにする事もおすすめです。

②環境を整える

買い物をしないようにしたり、家や職場に嗜好品を準備しないようにし、目の届く範囲にないようにしましょう。また、手の届きにくい場所においておくことも良いでしょう。嗜好品が欲しくなった時に備えて、低カロリーなものや健康的な食品(例:炭酸水、ガム、果物、ナッツ類)を代替品として用意する事もよいでしょう。また、定期的に休肝日やお菓子抜きの日などを設けて、依存度を下げる事もよいでしょう。

③体と心を整える

十分な睡眠をとるようにしましょう。睡眠不足は、食欲増進ホルモンの分泌に影響し、甘い物などを欲する原因となるので、しっかりと休息を取りましょう。



④規則正しい生活を送る

規則正しい食生活を送りましょう。3食きちんとバランス良く食べる事で、空腹による衝動的な嗜好品摂取を防げられます。さらに、嗜好品以外に頼らないストレス解消法(運動、趣味など)を見つけることもおすすめです。甘い物が無性に食べたいときは、タンパク質やビタミンB群、ミネラルなどの栄養素が不足している可能性があります。これらの栄養素を含む食品を積極的に取りましょう。



嗜好品は摂り過ぎると健康に害が出ることも！！

適正量で嗜好品を楽しみましょう(*^▽^*)♪