

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...）

今回は、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、呼吸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、肝静脈を通過して心臓に送られ、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、肝臓の貯蓄機能が低下すること、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

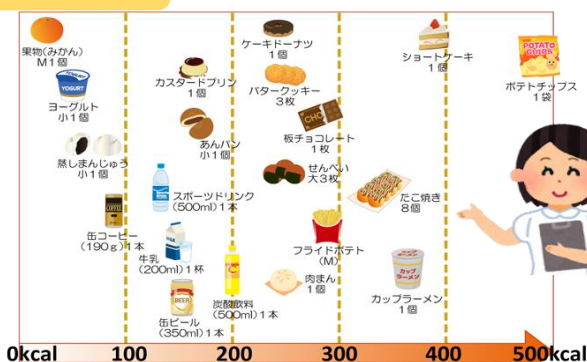


デメリット

- ・ 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行えること

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

買い置き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、依存度を下げることにもよいでしょう。

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妨げられます。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(*^▽^*)♪