

Health News

～お酒との上手な付き合い方～

お酒。晩酌として仕事終わりやお風呂上りに飲むと美味しいですね！しかし、お酒にはかなりのカロリーがあることをご存知でしょうか？

アルコールは度数が高いほど(アルコール量が多いほど)高カロリーです。

また、お酒の造り方によってアルコールと糖質が合わさったエネルギーを摂取することになるので、より高カロリーになります。



そこで今回は、減量のためのお酒の選び方について紹介したいと思います。

お酒は穀物や果実の糖を利用し発酵させた醸造酒があり、日本酒やワイン、ビールなどがそれにあたります。醸造酒の中でもワインは低糖質なので、適量なら問題ないです。



ただしビールは基本的には薄めずそのまま飲む物。他のアルコール類はロックやストレート、割って飲むもので一度に身体に入る量は少ないので、原液で飲む量も多いビールは太りやすいと言われています。



町立南幌病院管理栄養士 吉原 千尋

一方、原料を発酵させた醸造酒を蒸留したもので糖質がほとんどゼロなのが、蒸留酒。ウイスキー、ブランデー、焼酎、ウォッカ、ジンなどがこれにあたります。



また、蒸留酒でも醸造酒でもない、混成酒にあたるのが梅酒などの果実酒、リキュールなど。蒸留酒や醸造酒に、果実や香料、糖分などを加えて造られています。なので、醸造酒や蒸留酒と比べ高カロリーなお酒です。

以上の事から、どのお酒が減量時に好ましいか。それは蒸留酒です。ですが、度数が高いため、低カロリーと言えど飲みすぎには注意です。居酒屋で出てくるコップ1～2杯が適量です。

お酒は「百薬の長」と言われるように日ごろから適量を心がけましょう。

また、その他食事・栄養相談を承っていますので、お気軽にお尋ねください。



ひだまりサロン

1月17日(木)

10時～12時 ミニ脳トレ・カラオケ
 13時～15時 健康体操・カラオケ

1月29日(火)

10時～12時 節分制作・豆まき
 13時～15時 カラオケ



場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

弁護士による無料法律相談会(1月)

相談時間 13時～16時(1回30分程度) ※要予約

11日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
18日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
25日	南幌町社会福祉協議会	☎011~378~2088

※今月の長沼町での開催はありません

1月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診 幼児歯科検診	22日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	7日(月) 28日(月) ※24日(木) までに予約 2月4日(月) ※31日(木) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、おたふく:無料 その他予防接種:有料
快足シャキッと倶楽部	8日(火)・11日(金)・15日(火) 18日(金)・25日(金)・29日(火) 10:30~11:30 10日(木)・17日(木)・24日(木) 31日(木) 10:30~11:30	あいくる 夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	21日(月) 10:00~11:00	あいくる	要予約