

栄養と料理 2016年10月号

酒飲みの ごはん抜きを 検証しました

お酒を飲むときは、
「ごはんを抜く」という人が多くいます。
「太りたくないから」「糖質を控えたい」など、
その理由はさまざま。
では、このような食生活を続けると、
栄養面で問題はないのでしょうか。
解析結果を見てみましょう。

・ここでは、ごはんを抜いた場合の栄養面に焦点を当てて解析しました。アルコールの害については14ページ、87ページを参照してください。

本誌7月号付録
「朝昼夕の献立カレンダー」の
夕食4週間分の献立を計算しました

バランスのよい朝昼夕の献立例84日分を収載!

本誌2016年7月号の別冊付録。バランスよく栄養が摂取できる献立を、7～12月の各月2週間分ご紹介。ここでは9月と10月の各2週間分(計28日分)の夕食の献立の栄養価を計算し、その平均値を掲載しています。



バックナンバーのご購入は159ページ参照。

ビタミンA (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	アルコール量 (g)	献立例
254	3.5	0.34	0.33	52	3.5	—	
ビタミンA (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	アルコール量 (g)	献立例
254	3.5	0.31	0.41	52	3.5	18.5	<div data-bbox="1019 1135 1274 1212" data-label="Text"> <p>ごはんを抜いて ビールを飲んだ場合</p> </div>
254	3.5	0.31	0.31	52	3.5	22.1	
254	3.5	0.31	0.31	52	3.5	18.2	
254	3.5	0.31	0.31	52	3.5	24.6	
254	3.5	0.31	0.31	52	3.5	24.6	

ごはんを抜いてお酒を
飲んでもあまり差がない?

晩酌する人の中には、ごはんを抜いて、その分お酒を飲む人を多く見受けられます。宴会の席など、ときおりそのようなスタイルで食事をして、ほかの日で調整できれば問題はありません。では、このような食事を長く続けると、どのような影響があるのでしょうか。

『栄養と料理』今年7月号の付録「野菜がおいしい季節のおかず」の献立から、約1か月分の夕食の栄養価の平均値と、ごはんを抜いて毎日お酒を飲んだ場合の平均値を管理栄養士の宗像伸子さんに計算いただき、上に示しました。一見すると、栄養価にあまり大きな差はないように見えますが、「上記の数値はあくまでも、ふだんからバランスのよい食事をきちんと1日3食とっている人が、夕食のごはんを抜いて適量のお酒を飲んだ場合です」と宗像さん。エネルギーを見ると、ごはんを抜いてお酒を飲んだ場合のほうが低くなっています。

お酒を飲むときは、
普通の食事では満足できない!?

晩酌ではこんなおつまみを足す人が多いですね(宗像)



**お酒を飲む人が夕食に加えて
食べがちなおつまみ3種**

お酒が進むと、つい食べたいくなるおつまみは、脂っこいものや塩辛いものが多いので要注意。



+ イカの塩辛 20g ⇒ 塩分**1.4g**アップ ↑

+ 鶏のから揚げ 4個 (120g) ⇒ **395kcal**アップ ↑
脂質**25.5g**アップ ↑
塩分**1.5g**アップ ↑

+ チーズ (カマンベール) 40g ⇒ 脂質**9.9g**アップ ↑
塩分**0.8g**アップ ↑

ごはんをお酒に置きかえたときの栄養価は?

約1か月分の
夕食献立の平均値*

ごはん
1杯 (150g)



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
ごはん 1杯 (150g)	603	25.4	17.7	82.0	6.0	162	127	3.1
ごはんを抜いてそれぞれ「適量」のお酒をプラスした夕食献立の平均値								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
ビール ロング 1缶 (500ml)*	551	23.2	17.2	41.9	5.5	172	151	3.0
日本酒(本 醸造酒)1合 (180ml)*	544	22.4	17.2	34.5	5.5	163	118	3.0
白ワイン グラス2杯 (200ml)*	497	21.9	17.2	30.4	5.5	173	130	3.6
焼酎(単式蒸 留)ロック2杯 (120ml)*	526	21.7	17.2	26.4	5.5	157	116	3.0

*「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」で計算。

アルコール飲料はそれぞれ比重が異なるが、概要の把握には影響を与えないものとして、ここではすべて1ml=1gで算出。

バランスのよい食事で お酒は適量に

おつまみとしてチーズや鶏のから揚げ、イカの塩辛などの人気が高いですが、そうしたおつまみはエネルギーや脂質、塩分量がオーバーしやすくなります。一方、炭水化物の量に注目すると、ごはんを抜くことで炭水化物の摂取量は少なくなります。

「日常的に炭水化物をとりすぎている人、たとえば、朝食はパンだけ、昼食はスパゲティやラーメン、どんぶりのみ、などの食生活をしている人にとっては、夕食のごはんを抜くことで、炭水化物の

「お酒好きにとつては、この量では満足できない人も多いでしょう。飲酒量が増えれば、ごはんを抜いても、お酒を飲むほうが摂取エネルギーは多くなります。さらに、お酒を飲むときは食事の内容が異なることが一般的に知られています。たとえば、おつまみを食事に追加するなど、おかつみの量や品数が増えてしまうことがよくあります」(宗像さん)

お酒を飲む人のごはん抜き献立問題点は？

ごはんを抜くと食事の

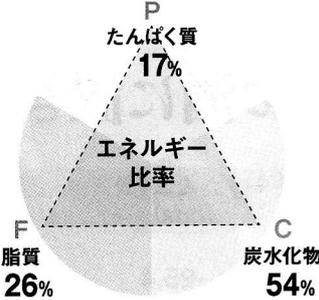
エネルギー比率はどれだけ変わる？

栄養価には一見差がないように見えますが、そのエネルギー比率は？ 42〜43ページの数値から計算しました。

ごはん (150g) を
食べた場合



ごはん
(150g)
たんぱく質
17%



*「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」では、たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー摂取比率の目標量 (エネルギー産生栄養素バランス) は、便宜上アルコールのエネルギー量を炭水化物に含めてある。ここではアルコールを含めずに示している。

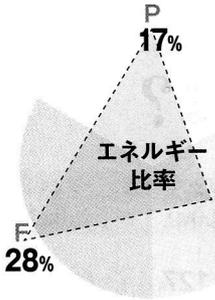
ごはんを抜いて
お酒を飲んだ場合



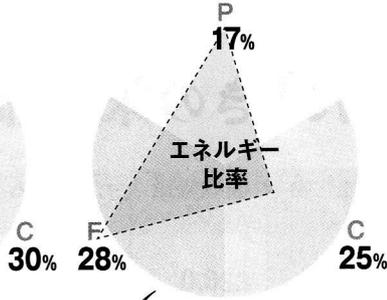
ごはんをお酒に
置きかえると...



ビール
500ml 缶1本



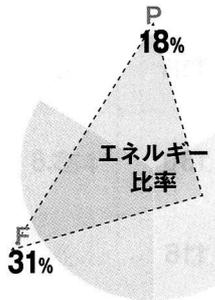
日本酒 (本醸造酒)
1合 (180ml)



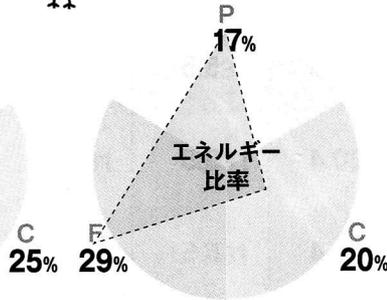
炭水化物が少なく
バランスが悪い



白ワイン
グラス2杯 (200ml)



焼酎 (単式蒸留)
ロック2杯 (120ml)



ごはんを抜いてお酒を 飲むと糖質制限食になる

1日の摂取量が控えられるという利点があります。しかし、このような食事では野菜が不足するなど、栄養バランスがよいとはいえません。ごはんを抜いてお酒を飲む場合は、日ごろからバランスのよい食事を心がけ、適量のお酒を、適量の低塩おつまみ (21g) とともに飲むのがよいでしょう」(宗像さん)

「ごはんを抜いた場合、エネルギー比率を見ることもたいせつです」とは、女子栄養大学栄養クリニック所長の田中明さん。エネルギー比率とは、摂取エネルギーに対してたんぱく質 (P)、脂質 (F)、炭水化物 (C) からどのくらいのエネルギーをとっているか、その比率を示したものである。理想はたんぱく質13〜20%、脂質20〜30%、炭水化物50〜65%です。「先ほどの献立では、ごはんが主食の場合は理想的な比率になっています。一方、ごはんを抜いてお酒を飲んだ場合の食事はすべて

炭水化物の比率が30%以下、最も低い焼酎では20%です。つまり、炭水化物の摂取を極端に減らした糖質制限食になっています。炭水化物をとりすぎている人たちにとっては、炭水化物を減らすことは、減量や血糖コントロールには有効といえるでしょう」(田中さん)

もし極端な糖質制限を続けるかどうか？

では、どのくらい炭水化物を摂取したらよいのでしょうか。

「根拠となるデータが乏しいので、正確な数字を示すのがむずかしいところですが、私が糖尿病の患者さんを指導するときは、最低でも摂取エネルギーの40%は炭水化物を摂取することをすすめています。たとえば1日1600kcalであれば、640kcal分の炭水化物(160g)を摂取したほうがよいということ。というのも、極端な糖質制限を行なった場合の長期的な安全性については確認できていません。また、極端な糖質制限を続けている患者さんを診ると、どうも食欲が落ち、総摂取エネルギーが減っ

てしまっているようなのです。これでは糖質制限で減量したのか、総摂取エネルギーの低下のためなのかわかりません。そのうえ、エネルギー不足では、低栄養に陥ります。低栄養が続くと、体は筋肉や内臓組織など、脂肪以外の組織まで分解してエネルギーを得るため、筋肉量の低下などが現われます」(田中さん)

一方、極端な糖質制限を行ない、必要エネルギーをたんぱく質で補った場合、摂取率の増加による腎臓への影響や、脂質で補った場合では心筋梗塞、脳梗塞などの動脈硬化性疾患による死亡リスクの増加が報告されているといえます。

ごはん抜きなら

どれだけ飲んでもよい!?

糖質制限をしている人の中には、お酒、特に焼酎はいくら飲んでもよいと思っている人が多いようです。アルコールは生体維持に必要な栄養素は含みませんが、エネルギー

ギーがあることを忘れてはいけません。また、お酒を多量に飲めば肝障害などを生じ、健康を害してしまいます。いうまでもなく、お酒は適量を守ることがたいせつ。

「糖尿病のかたがお酒を飲んで低血糖症状を起こした場合、周囲がそれに気づきにくいという問題があります。意識が混濁していても、お酒のにおいがしたら『酔っぱらっているのではないか』と思われる、手当てが遅れてしまうのです。そこで、私はお酒を飲む患者さんには、適量の炭水化物のおつまみを食べるように伝えていきます。お酒を飲んだうに、ごはんを茶わん1杯食べるとエネルギーオーバーですから、たとえば、ゆでたじゃが芋などのおつまみで補うとよいでしょう」(田中さん)

お酒を飲むと

ビタミンが不足する!?

42〜43ページの栄養価は、適量の飲酒で試算をしています。ごはん

を食べた場合も、ごはんを抜いてお酒を飲んだ場合も、ビタミンの摂取量に大きな差はないようでした。しかし、「お酒を多く飲む人は、ビタミン不足に注意が必要です」と田中さん。最もアルコールの影響が大きいビタミンB₁では、アルコールを代謝するさいにビタミンB₁が消費されるだけでなく、アルコールの利尿作用によってビタミンB₁の排出も促進されます。飲みすぎないことが最善ですが、お酒を多く飲む場合は、ビタミンB₁を食事で補う必要があります。また、アルコールの多量摂取はほかにもさまざまな栄養素の吸収を低下させます。極端な糖質制限で低栄養に陥っている場合は、葉酸の吸収も低下します。葉酸欠乏は巨赤芽球性貧血の一因となります。「お酒を飲んで、1日や2日ごはんを抜いても、ほかの日の食事で補えば問題はありませぬ。しかし長期的に考えると、朝夕と1日3食バランスのよい食事をとることが理想です。食事に留意しつつ、適量のお酒を楽しみましょう」(田中さん)

お酒では栄養バランスをくずしがち