

こころとからだの

## 健康タ



健康に関する常識は、医学の進歩と共に変わっていることがあります。  
あなたが「良い」と思って行っている健康習慣は、本当に身体に良いのでしょうか?  
最新の情報に基づいて、一緒にチェックしてみたいと思います。

今回は、忘年会・新年会と外での飲食が続くこの季節に役立つお話をします。

## ビールを飲むと太る?

忘年会から新年会へと続くこの季節。宴会や外食の機会が多くなりがちです。

そういった席での「とりあえず、ビール!!」

は、最初の挨拶のようなものですね。

「ビール腹」とも言われるよう、「ビールは太る」と思っている方も多いようですが、カロリーはアルコール1グラムあたり約7キロカロリーと決まっているため、アルコール度数の低いビールは、本来「太る」お酒ではないのです。むしろ、発泡酒などと共に、ダイエット向きのお酒かもしません。

ではなぜ「ビールは太る」と言われているのでしょうか?おそらく原因は2つ。一つは「飲みやすいから、ついついたくさん飲んでしまう」と、もう一つは「脂っこい」つまりがよく合つ」と」だと思います。思い当たるでしょうか?

ビールに限らず、お酒には食欲を増進させる効果がありますが、ビールのおつまみには、なぜか脂っこいものが合うと感じてしまう人は、けつこう多いと思います。これが「ビールは太る」伝説の大きな原因。

「太る」とを気にしている方は、脂っこいつまみをなるべく食べずに、飲み過ぎない程度にビールを飲むこと。

帰りに「せっかくだから、ラーメンでも…」というのも、なるべく控えたいためです。(これがまた美味しいんですけどね…。)

## 鶏肉と豚肉、脂肪が多いのは?

脂肪の多い肉といえば豚肉、という印象をいまだにもつている方、けつこう多いのではないか?

ところがこれはひと昔前の話。育て方や品種を改良して、今では「脂肪のつきにくい品種」が多く開発されています。ちなみに鶏肉と比較した100グラムあたりの脂肪量は次のとおりです。

皮付きの鶏むね肉  
脂肪付きの豚むね肉  
19・1グラム  
19・2グラム

皮付きの鶏むね肉  
脂肪付きの豚むね肉  
17・2グラム  
10・2グラム  
0・8グラム

「脂肪がない」と言えるのはササミだけ

で、他はあまり差がありません。

肉の種類はいろいろありますが、品種改良などが進んだ今の時代は「何の肉か?」ということよりも「肉のどの部分か?」といふことを考えて食べるといいでしょう。

## パンとご飯ではどちらが太りやすいのか?

じかに主食として、広く食べられています。カロリーを比較してみると、6枚切りの食パンは1枚160キロカロリー、ご飯も茶碗一杯160キロカロリーと、同じカロリー量ですね。主食自体のカロリー量としては「どちらを食べても同じ」という結果になります。

では、それぞれの副食(おかず)はどうですか?パンは、バター・ジャムをつけたり、ハムエッグやスクランブルエッグなど油脂類の多いものがおかずになることが多いと思います。一方、ご飯が主食の時は、味噌汁や漬物・納豆・焼き魚・煮物といった、どちらか

いですね。こうして比較してみると、副食で大きな差があることがわかります。ご飯は腹もむちむちなので、空腹の時間が少ないこともメリットのひとつ。日本人の主食である「ご飯」には、こうしたダイエット効果もあったのです。

## BMI一チェックをしてみよう!

ボディ・マス・インデックス、略して「BMI」という肥満度を測る目安があります。これは体重(キログラム)を身長(メートル)の2乗で割ったもので、25以上だと肥満(日本肥満学会の基準)という目安になります。

ただし、160センチで体重64キロという方はBMIが25になりますが、医学的には「普通体重」の範囲になるそうですので、あくまで「目安」として活用していただきたいと思います。

健康のためには「チヨイ太」が良い、といふお医者さんもいますが、あまり気にし過ぎない程度に、気をつけたいものです。

参考文献 米山 公啓 著 「間違ひだらけの健康常識」(永岡書店)

毎週水曜日 AM9時15分～AM9時25分  
FMいるか(80・7MHz)で「こころとからだの健康タイム」  
オンエア中

## プロフィール



株式会社ナルミ 鳴海周平

1971年 北海道乙部町に生まれる  
1990年 札幌光星高校卒業後、東京のクリークなどに勤務。  
骨盤調整法・予防医学、ヒーリングなどを学ぶ。  
1996年 銀行勤務を経て、家庭業である株式会社ナルミに入社。  
2000年 同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。  
現在は株式会社ナルミ常務取締役として、通販事業部の運営にあたりながら「心身の健康」に関する情報を医療情報誌などへの連載や、ラジオ番組への出演などを通して伝えている。