

医者が
教える



働くカラダにいい食べ方

暑い夏も寒い冬も屋外で作業をする方、建設機械やダンプトラックを運転する方、一年中パソコンに向かって作業をする方——。さまざまな仕事場で忙しく働かされている皆さまが最大限のパフォーマンスを発揮できるように、「カラダにいい食べ方」を伝える連載です。

構成・文/編集部 イラスト/丹下京子

(Vol. 02)

「血糖値を意識するお酒の飲み方」

外で飲む機会は減ったものの、昨今ご自宅でお酒を楽しむ機会が増えた方もいるのではないのでしょうか。お酒の飲み方を今一度見直してみませんか？よく「血糖値の高い人はアルコールを控えめに」「太りたくない人はカロリーが高いお酒は避けたほうがいい」などと言われています。しかし牧田善二先生は、「私の専門は糖尿病ですが、患者さんには『お酒は飲んででもいい』と伝えています」と話します。「お酒

を飲んだほうが血糖値は上がりやすく、太らない」という研究結果も出ています。ただ、お酒の種類は選んだほうがいいと牧田先生。「最もおすすめなのが白ワイン。2004年にドイツで発表された研究によると、特に辛口の白ワインにはダイエット効果があることが分かりました。ワイン以外なら、ウイスキーや焼酎など糖質ゼロの蒸留酒、糖質ほぼゼロのジンやラムなら血糖値

を上げにくくします。逆に糖質の観点から避けたほうがいいのは、ビールや日本酒、紹興酒などの飲料です。「同様に酒と一緒に取る食事やおつまみにも低糖質を選んでください」「もちろん飲み過ぎは禁物ですよ」と牧田先生。「理想はアルコール量(含有量)が週100g。ワイン1本程度です。毎日飲む場合はワイングラス約1杯が目安。上手にお酒と付き合ってください」(牧田先生)。

Profile

AGE 牧田クリニック院長/医学博士
牧田善二先生

1979年、北海道大学医学部卒業。米国ロックフェラー大学などで、老化(シワ、シミ、たるみ)の原因として注目されるAGEの研究を行う。96年より北海道大学医学部講師、2000年より久留米大学医学部教授。03年に東京、銀座でクリニックを開業し、延べ20万人以上を診る。80万部突破の『医者が教える食事術 最強の教科書』(ダイヤモンド社)など著書多数



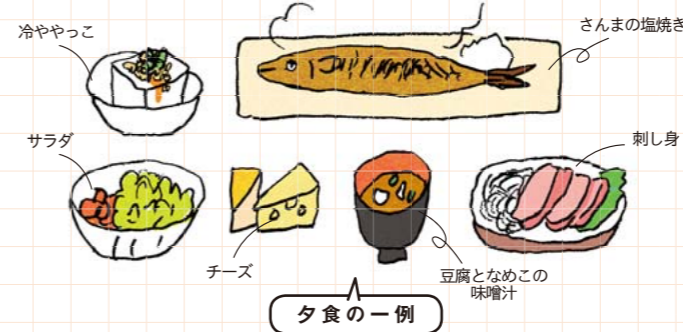
お酒を飲むときの食べものの選び方

Case 01

家飲み

晩酌時の主食は避けて、主菜・副菜を追加

食後の活動が最も少ない夕食は、3度の食事のなかで特に糖質を意識して抑えたいもの。ごはんやパン、麺類などは控えます。「ただ、物足りなくて長続きしないのでは本末転倒。食事の満足度を高めるためにも、主菜や副菜を1品以上追加しましょう」(牧田先生)。積極的に増やしたいのは肉や魚、冷ややっこや納豆などの大豆製品、チーズ、野菜、キノコ、海藻類です。



夕食の一例

！ 煮物や煮魚は主食の代わりに

煮物や煮魚は、調理に使う砂糖やみりんなどに糖質が多く含まれています。「基本的に肉や魚介などは、主食の代わりに満足度も高め、タンパク質もしっかり取れます」(牧田先生)。

！ 根菜類も糖質高め 食べる際は控えめに

糖質を多く含むニンジンやジャガイモ、大根などの根菜類も、血糖値を考えた場合は控えめにしたいもの。「野菜類は葉物を中心に取るようにしてください」(牧田先生)。

！ ソースや焼肉のタレなど 調味料にも注意

「ソースやケチャップ、焼肉のタレなども、糖質が高いので要注意です」(牧田先生)。味付けには、だしやスパイス、塩・こしょう、バター、酢、マヨネーズなどを使いましょう。

Case 02

外飲み

覚えておきたい低糖質のおつまみ

居酒屋でのおつまみでは、刺し身や焼き鳥(できればタレではなく塩)、枝豆、チーズ、冷ややっこ、野菜のおひたし類が優秀。「鍋類はいいのですが、締め雑炊や麺類は我慢して」(牧田先生)。



なぜ血糖値を意識する必要があるの？

- 1 血糖値が高い状態だと肥満になりやすい
糖尿病や脳疾患、心疾患、がん、認知症を引き起こす要因。
- 2 血糖値が高いと免疫力が低下しやすい
AGE(終末糖化産物)という悪玉物質が作られ、老化を促進。
- 3 不安定な血糖値は不快症状を引き起こす
イライラや眠気、けん怠感を糖質で補おうとする悪循環に。

↓
糖質の取りすぎに注意!!

血糖値と結びついているのが、ごはんやパン、麺類、果物、菓子類、缶コーヒー、清涼飲料水などに多く含まれている「糖質」です。疲れたときに甘いものを食べると、一時的に血糖値が上がって疲れが回復した気になります。しかし、一方で血糖値の急上昇によって、すい臓からインスリンが大量に放出され、血糖値を下げようとします。血糖値が急激に下がるとイライラやけん怠感が生まれ、再び甘いものを口にしたいくなる「糖質中毒」のスパイラルに陥ります。

■ 血糖値を上げやすいお酒、上げにくいお酒



○
ワイン、ウイスキー、焼酎、糖質ゼロのアルコール飲料はOK

×
ビール、日本酒、紹興酒などは血糖値が上昇しやすいので注意

明日からこれだけやってみませんか

お酒を飲む際は「一緒に水を飲む」「ゆっくり食べる」

「私は夕食時に白ワインを飲むのですが、そのときに水もたくさん飲むようにしています。それによって血中アルコール濃度が下がり、悪酔いしないうすむからです」と、牧田先生。先生は夕食時に1リットル以上の水を飲むそうです。「水分を取ることによって、血液中のブドウ糖濃度が薄まって血糖値を下げることにつながるのです」

飲酒の有無に限らず、水を飲んで得られるメリットはたくさんあります。例えば、老廃物の処理。私たちのカラダは、絶えず細胞や筋肉が作り換えられ、その際に老廃物が発生します。それらをカ

ラダに溜め込まないで尿から排出するには、水分摂取は不可欠です。

もう一つ、「ゆっくり食べる」も習慣づけたいもの。「早食い」をすると血中にブドウ糖が増えて急激に血糖値が上がり、インスリンも急速に分泌されます。しかし、処理しきれない分は、全て脂肪に。ゆっくり時間をかけて食べれば、血糖値の上昇度合いは緩やかになり、結果的に太りにくい食べ方につながります。ゆっくりよくかんで食べることで脳の満腹中枢に「食べています」の信号が送られ、食事の満足度の高さにもつながります。

