

主催：一般社団法人 健康栄養支援センター

共催：公益社団法人 日本フードスペシャリスト協会

HNS Health
Nutrition
Support center



栄養講座◇美活で魅力度 UP

賢いスイーツ&アルコールの楽しみ方

美味しく食べて綺麗になる♪



日時：2013年6月30日（日）

10:00～12:00

場所：阿倍野区民センター

講師：山野綾子（栄養士）

鈴木いづみ（管理栄養士）

アルコール編

1. アルコールによる体への影響

アルコールは栄養素ではありません。すなわち、体に必要な成分ではありません。
おもに糖質を発酵して作られる酒（アルコール飲料）の成分です。

飲んだお酒は体の中でどうなるのか？

肝臓のお仕事

美容と健康への影響は？

- 美肌作りの敵ってホント？
- お酒を飲むとおつまみもたくさん食べられちゃうのは、どうして？
- お酒のカロリーは太らないって聞いたけど、お酒だけならいくら飲んでも太らない？

二日酔いはなぜ起こる？

2. 賢いアルコールの楽しみ方

お酒はどれくらい飲んでもいいの？

厚生労働省の「健康日本21」では、通常のアルコール代謝能を有する日本人においては

「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約20g程度であるとしています。

〈飲酒量換算式〉

$$\text{飲酒量 (ml)} = \text{アルコール量 } \boxed{20} \text{ (g)} \div \text{アルコール濃度 } \boxed{\quad} \text{ (\% or 度数)} / 100 \div 0.8$$

〈純アルコール20gのお酒の量〉

ビール (アルコール度数 5 度)	日本酒 (アルコール度数 15 度)	焼酎 (アルコール度数 25 度)	ワイン (アルコール度数 14 度)	缶チューハイ (アルコール度数 5 度)
中瓶1本(500ml) or 500ml 缶	1合(180ml)	0.6合(約110ml)	1/4本(約180ml)	1.5缶(約520ml)
				

女性や高齢者では、アルコールの処理能力は総じて低くなります。20gという数字にこだわらず、ほろ酔い程度で止めておくという意識も大切です。

お酒を飲むときは何を食べればいい？

1. 空腹で飲まない

空腹だとアルコールの吸収が早まり、胃への刺激も強くなります。胃への負担と酔いの軽減には、飲酒前に胃内へ食べ物を入れておきましょう。飲酒前に水分を多く摂ると胃粘膜が洗い流され、胃への負担が増強し、アルコール吸収速度が早くなるので気を付けましょう。

2. ビタミン・ミネラルの多い料理+たんぱく質の多い料理+炭水化物の多い料理をバランスよく！

- ①野菜・海藻・きのこ類
 - ②肉類・魚介類・大豆製品・卵・乳製品
 - ③ご飯・麺類など炭水化物
- ①→②→③の順番に食べるのがおすすめ！

まずはじめに食物繊維の多い①を食べることで、後から炭水化物を食べた時に血糖値の上昇を抑制できます。また、繊維が多いとよく噛んでゆっくり食べるため満腹中枢に働き、食べ過ぎ防止につながります。①、②である程度（6割がた）お腹は満たされます。③は最後に、腹八分目で収まる量にしましょう。

☆アルコールの代謝に有効な栄養素

3. 二日酔いになってしまったら

二日酔いにならないためには「飲みすぎない」ことが第一ですが、二日酔いになってしまったときには、下に示した対応を施し、早めの回復を心掛けましょう。また、運動はアルコール血中濃度を下げしてくれるので、二日酔いだからといっていつまでも寝ていないで体を動かすよう心掛けましょう。ただし、激しい運動や熱いお風呂に入るのは、心臓に負担がかかりすぎるので厳禁。軽いウォーキングや、シャワー程度に済ませましょう。

☆飲んだ後におすすめ



以上のことから、アルコールは少なからず体に負担をかけることがわかりました。アルコールの量や飲み方を守り、胃と肝臓をいたわりましょう。そして、おつまみ選びと食べる順番で美容と体型を維持しましょう。アルコールと一緒に必要な栄養素を補給できるオリジナルカクテルを作って楽しむのもよいでしょう。いつまでも美味しいお酒を楽しむためには、日頃から健康維持が大切です。

スイーツ編

1. スイーツ大分析

スイーツには何が含まれている？

なぜスイーツをたくさん食べると太る？肌が荒れる？

- ①過剰な糖質は中性脂肪となって蓄えられる
- ②体脂肪の合成を高めるインスリンの分泌を促進させる

2. どのようなスイーツを選ぶといいか：

食後の血糖コントロールが鍵

<GI 値比較表>

食品名	GI 値	食品名	GI 値	食品名	GI 値
穀物類		果物類		お菓子・デザート類	
食パン	91	パイナップル	65	どら焼き	94
フランスパン	93	黄桃	63	チョコレート	91
ロールパン	83	すいか	60	大福	87
マフィン	75	バナナ	55	ドーナツ	85
ベーグル	75	りんご	39	キャラメル	85
コーンフレーク	74	キウイ	35	かりん糖	83
クロワッサン	70	オレンジ	31	ケーキ	82
玄米フレーク	64	グレープフルーツ	31	ホットケーキ	80
全粒粉小麦パン	50	いちご	29	プリン	52
オールブラン	45	パパイア	25	パannaコッタ	47
餅	80			クレームブリュレ	47
				ゼリー	46

・老化物質 AGE を作らない

糖質ゼロやカロリーオフ、シュガーレスって・・・？

- ・ 糖質オフ：糖質を一部除去したもの。「オフ」＝「低」、「ひかえめ」、「少」、「ライト」、

「ダイエット」と同じ表現

- 糖質ゼロ：糖質が**0.5%未満**のもの。
- カロリーゼロ、ノンカロリー：**5kcal 未満**（100g あたり）のカロリーを含む。
- 0kcal：全くカロリーがないもの。
- カロリー控えめ、カロリーオフ：100g あたり **40kcal 以下**（飲料は、100ml あたり **20kcal 以下**）のカロリーを含む。
- 無糖、ノンシュガー、シュガーレス、シュガーフリー：糖類を **0.5mg 未満**（100g あたり）含む。
- 低糖、糖分控えめ：糖類 **5g 以下**（100g あたり）含む。

3. 賢いスイーツの食べ方

いつ食べるのが最もよいか

どれくらいの量が適量か

スイーツに+αを取り入れよう

- ★アーモンドやくるみ、ごまなどの種実類
- ★全粒粉や雑穀
- ★豆腐や豆乳などの大豆製品
- ★きび砂糖・黒糖、はちみつやメイプルシロップ

以上のことから、私たちに幸せを与えてくれるスイーツですが、食べ過ぎはよくないことがよくわかりますね。また、同じスイーツを食べるとしても、GI 値の低いものを使ったスイーツであれば、血糖値の急上昇が抑えられ、体に脂肪がつきにくく、老化のスピードも抑えられます。また、適度な量、時間、質を選ぶことで、体にもお肌にもうれしいことがいっぱい。せっかく食べるスイーツなら、賢く選んで心も体も幸せにしましょう。

☆オリジナルカクテルレシピ☆

Recipe01 小松菜のスムージーカクテル アルコール含量 12g

＜材料＞ 1 杯分	作り方	栄養価
小松菜 50g 人参 20g プレーンヨーグルト 大さじ 4~5 白ワイン 90ml メイプルシロップ 15g 水 適量	①小松菜と人参は適当な大きさに切る。 ②①とすべての材料をミキサーにかけ、グラスに注ぐ。	エネルギー 174kcal たんぱく質 3.6g 脂質 0.2g カルシウム 172mg 鉄 1.6g ビタミンA (レチノール当量) 540μg 食物繊維 1.7g



イメージ

Recipe02 さっぱり紅茶梅酒 アルコール含量 9g



＜材料＞ 1杯分	作り方	栄養価
梅酒 80ml バルサミコ酢 小さじ1 紅茶 80ml 氷 適量	グラスに材料を入れ、混ぜる。	エネルギー 158kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0g

イメージ

Recipe03 ホットしそみかん酎 アルコール含量 10g

＜材料＞ 1杯分	作り方	栄養価
みかん 1/2 個 大葉 1枚 おろし生姜 小さじ1/2 焼酎 50ml	①グラスに材料をすべて入れる。 ②みかんを潰しながら飲む。	エネルギー 153kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.1g ビタミンA (レチノール当量) 103μg ビタミンC 17mg



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンC mg
食事摂取基準 (18～49歳女性)	1950～ 2000	50	約44	17 以上	650	10.5～ 11	650～700	100

100kcal のおすすめレシピ

～ドライフルーツとナッツの全粒粉ビスコッティ～

＜材料＞ 小さいサイズ 20本分

★全粒粉 70g ★薄力粉 30g ★ベーキングパウダー 3g (小さじ1) ★きび砂糖 40g ◎ラム酒 大さじ1 ◎バニラオイル 少々 ◎卵 (M) 1個	くるみ 20g アーモンド 20g レーズン 40g ドライいちじく 40g
---	---

*オーブンは190度に予熱しておきます。

①ボウルに★を入れて、木ベラで砂糖の塊などをつぶしておきます。

②①に◎を入れて、木ベラで押し付けるように、粉気がなくなるまで練ります。

③軽くローストしたくるみとアーモンドを粗く砕きながら加え、レーズン、適当な大きさに切ったいちじくも加え、なじむまで混ぜます。（生地は固めです）

④③の生地を2つに分け、オーブンシートを敷いた天板に、厚さ約1cm、1辺が3~4cmの長方形に整えます。濡らしたフォークを使ってのばすと伸ばしやすいです。

⑤170度に下げて、25分焼きます。

⑥包丁で1cmの厚さにスライスし、断面を上に向けて、天板に並べ、150度に下げて10分焼きます。

⑦裏返してさらに10分焼きます。

⑧取り出して、冷ませば完成です。

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg
ビスコッティ	100	2.5	3.4	1.6	24	0.5
食事摂取基準 (18~49歳女性)	1950~ 2000	50	約44	17 以上	650	10.5~11

Memo