

宍倉朋胤 Shishikura Tomotane
医学博士、日本外科学会専門医、日本
乳癌学会認定医、千葉県茂原市・宍倉
病院副院長、日本地ビール協会認定マ
スタービアーターなど。ビールに関する
称号を多数所有、ワインにも造詣が深
く、ワインスクール代表も務める。



醸造酒にだけ存在する
「その他のカロリー」

「ビールは太る」とよく言われま
す。しかし、ビール他のアルコール
に比べて太りやすいかといえば、答
えは「NO」です。

お酒のカロリーは、「アルコールの

第2回 「ビールは太る」って本当ですか？

illustration by hiroyuki fujiwara

カロリー」と「その他のカロリー」に
分けられます。焼酎やウイスキーな
どの蒸留酒は、アルコールのカロリ
ーしかありません。しかし、ビール
や日本酒、ワインなどの醸造酒は糖
質やタンパク質を含むため、その他
のカロリーもあるわけです。それ
が、お酒の種類によって太る。太ら
ないと言われる所ですが、実際は
量が少ないので、糖質やタンパク質
そのものが原因で太るということ
はありません。

最近「アルコールはすぐに熱にな
って消費されるので、体内に残らな
い」という記事を見かけます。その
ようなカロリーは「エンブティー・カ
ロリー(空っぽのカロリー)」と呼ば
れていますが、現実はその甘くはあ
りません。

アルコールの代謝に関しては、現
在でもはっきりわかっていません。
計算上は、エチルアルコール1グラム
当たり約7キログラムとされ
ており、どんなお酒でも同じです。
グラム当たりのカロリーとしては、
脂肪に次いで高い部類に入ります。

確かにアルコールは分解されやす
く、あまり体内に蓄積されません。
また、熱として消費されやすいのも
確かです。しかし、アルコールを飲み
ながら食事をする、脂肪の合成が
アルコールなしで食事をした場合よ
りも高まります。霜降りや和牛を効率
よく作るために、ビールを飲ませる

話は皆さんもご存じでしょう。いろ
いろな研究報告を見てみると、つま
みなどでアルコールだけを飲むので
あれば太らず(下む)ようです。

**エンブティー・カロリーの
本当の意味は…**

しかし、アルコールは食欲を増進
させる作用があるため、どうしても
つまみが欲しくなります。アルコー
ルのカロリーが優先的に消費される
ことにより、食事の分のカロリーは
消費されにくくなり、脂肪になりや
すいのです。ただし、胃腸の負担を
考えると、何も食べずにお酒だけ飲
むのはお勧めできません。最近では
アルコールのカロリーの3/4くらいが
が、実際の摂取カロリーに相当する
のではないかと言われています。

したがって、あまり飲み過ぎず、
つまみや食事をとりすぎず、運動を
してカロリーを消費することが、楽
しいビライフにつながるというこ
とになります。何事も適量が大切と
言うことですね。

ちなみに、「エンブティー・カロリ
ー」の本当の意味は、「カロリーだけ
があつて、その他の栄養素が極端に
乏しい」ということ。「ジャンクフ
ード」と同じ意味のようです。「太ら
ないカロリー」は、やはり夢なので
しょゆか。