



## ビールを飲むと本当に太るの？



ビール腹という言葉があるようにビールを飲むと太るといようなイメージがありますが、実際はどうなのでしょう？

まずは気になるカロリーですが、



缶ビール (350ml)  
約140~180kcal



お米 (1杯140g)  
約235kcal

缶ビール1本はご飯1杯の6割から7割程度のカロリー

## ビールの何が悪いの？

問題は「飲み方」と「食べ方」です！！

最初の1杯のビールを飲む方は多いですが、空腹にビールを飲んでしまうと血糖値が急上昇して太る要因になります。

また、ビールの炭酸ガスは胃腸の働きを活発にして食欲を増進させる効果があります。のどごしのいいビールと油っこい料理は相性が最高ですが、このおつまみの食べ過ぎも太る要因です。



## 太りにくい飲み方とは

まず始めに枝豆や冷やしトマト、サラダなどを食べて血糖値の上昇を緩やかにします。また、刺身などの油っこくない料理を選びます。油っこいものは後半に！  
ビールは2~3杯程度にとどめて、焼酎やハイボール等の低カロリーのお酒を楽しみましょう♪

## 1日の適量の目安 (休肝日は週2日以上つくりましょう)



ビール500ml



ワイン2杯弱



清酒1合



ウイスキー  
ダブル1杯



焼酎 1/2杯