

焼酎と鶏肉で痩せよう

板 東 浩

「酒は百薬の長」と、昔からいわれてきた。適量の酒はどんな良薬よりも効果があるという意味だが、酒飲みが自己弁護に使うことも。あなたは酒とうまく付き合っているだろうか？

私が本稿でお伝えしたいエッセンスは、次の3行にまとめられる。

「アルコールは百薬の長」（過去）
「アルコールは万病のもと」（現在）
「炭水化物は万病のもと」（未来）



まずは「酒の十徳」を紹介。（1）百薬の長②寿命をのばす③旅行に食あり④寒気に衣あり⑤推参に便あり⑥憂いを払う玉ぼうき⑦位なくして貴人に交わる⑧労を助く⑨万人に和合す⑩独居の友となる。なかなか秀作で、医学・生物・社会・経済的視点から、酒の効用

を列挙している。

逆に、飲酒は推奨するべきでないとする一節も。「徒然草」には、「百薬の長とはいへど、よろづの病はさけよ

り」とある。調べてみると、第百十七段に興味深い記述が。「友とするにわろき者、七あり」で、四番目が

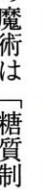
「酒を好（このむ）人」だ。また「よき友三あり」と続き、一には物くる、友、二には医師（くすし）、

三には智恵ある友という。兼好は医薬に精通し、助言を得ながら健康管理を行っていたとされる。



イジングにもプラス。（1）焼酎は夏も冬も楽しめて②糖質フリービールが推奨され③ワインは、成分の果糖により血糖上昇は少ないのが特徴だ。

最近の話題を。中年男性サラリーマンのグループが、外食だけで1年間に平均22kgも減量したという。いったいどんな方法を使ったのか？



その魔術は「糖質制限」である。長年我が国の栄養指導は「カロリー制限」

であつた。三大栄養素（蛋白質・脂肪・炭水化物）の量から1日の総摂取カロリーを計算する方法である。本法での指導が標準だったのだが、どうしてもお腹がすいて継続が難しかつた。また、減量やダイエットを行う際にも、リバウンドが多く、何か解決策はないか、誰もが考えあぐねていた。

そのとき、欧米から導入されたのが「糖質制限法」である。米やパン、うどん、スペゲッティ、麺類など糖質だ

ここで、私から皆さまに推奨するア

ルコールとして、①焼酎②糖質フリー③ワインを挙げたい。その訳を簡単に説明しよう。

アルコールは2種に大別される。一つは醸造酒で、原料を酵母でアルコール発酵させて作ったもの。その状態で飲むため糖分が含まれる。ビールや日本酒、ワイン（ブドウ酒）、シードル（リンゴ酒）などが代表的だ。

他方は蒸留酒で、醸造酒を蒸留したもの。糖分はなく、水を足してアルコール濃度を調節できる。世界各地に、焼酎やウイスキー、ブランデー、ラム、ウォッカ、ジンなどがある。ここでポイントは糖質の有無。現代の日本人は砂糖中毒に陥つており、糖質制限でメタボから脱却し、アンチエ

・豆腐（200g）中4g
・牛ステーキ（200g）中1g

・鶏肉の塩焼き（180g）中0・4g
・チーズ1片（15g）中0・2g

・鶏卵1個（50g）中0・1g

である。以上がエッセンスで、サラリーマンたちが減量できたのは、糖質が少ないアルコールと、鶏肉や鶏の串などを摂取しながら、仲間たちと一緒に継続したからである。

実は、私が大学時代、野球部で共に白球を追いかけていた友人と一緒に、数年来、「糖質制限食」の啓発を行つてきている。二〇一〇年に1冊目を、二〇一二年に2冊目を刊行した。「糖質制限でベストエイジングを—健康ピラミッドで若さを保とう（板東浩 中村巧著、メディカル情報サービス 2012／05）」が我が国の栄養・糖尿病・抗加齢領域に、必ずお役に立てると思じ、今後も活動を続けていきたい。

・ご飯お茶碗1杯（150g）中55g
・食パン6つ切り1枚（66g）中30g
・バナナ中1本（100g）中22g
・茹でた枝豆（150g）中8g
・糖質が多いものは、

・ご飯お茶碗1杯（150g）中55g
・食パン6つ切り1枚（66g）中30g
・バナナ中1本（100g）中22g
・茹でた枝豆（150g）中8g
・糖質が少なく推奨するものは、