

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憂いを払う玉ほうき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こそおれ」とある。調べてみると、第百十七段に興味深い記述が。「友とするにわるき者、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）、三には智慧ある友という。兼好は医業に精通し、助言を得ながら健康管理を行っていたとされる。

◇ ◇ ◇

さて、現代でも、アルコールの問題は重要だ。筆者の専門は生活習慣病やメタボで、常に肥満や左党の方々に酒との付き合い方を助言してきた。

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」であった。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った。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、スパゲッティ、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糖質フリービール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っており、糖質制限でメタボから脱却し、アンチエ

・豆腐（200g）中4g
・牛ステーク（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」の啓発を行ってきた。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信じ、今後も活動を続けていきたい。