

～太りにくい呑み方～

- 空腹での飲酒をしない！

脂肪蓄積 加速要因です！！飲む前に少しでも食べ物を入れて！

- おつまみには、ビタミン、ミネラル、水分が摂取できるものを！

枝豆、サラダ、冷奴、おでん、鍋など ◎ 「植物性の食品」を選んでみて！

- ×はラーメンではなく味噌汁に！

具沢山ならより BEST!!

- 寝る前にコップ1杯の水を飲む！

20gのアルコール（ビール約400ml）を処理するためには300～500mlの水分が必要です。
この1杯で、身体への負担がグンと軽減されます！

- 呑んだらしっかり睡眠を取る！

睡眠不足は代謝効率を下げます。翌日まで燃えない身体を引きずります！

- カロリーオーバーを調整するときは、食事回数ではなく、摂取カロリー量で！

欠食は、次に摂った食事カロリーの吸収率を上げます。痩せるところか、脂肪蓄積に一層拍車をかけるだけ！
「太りやすく、痩せにくい身体」を作ってしまったのです…！

太らないポイントは、肝臓でのアルコール処理をいち早く完了させることです！

しっかり **ビタミン、ミネラル、水分** を摂ってください！

体内環境を整え、正常な代謝作業が再開されるまでの時間を短縮しましょう！

飲酒前後の水分量、おつまみの選び方だけで、代謝スピードは **大きく変わります！**

年明けの、体重計も怖くない！（・^・）～♪

お酒を飲む

- アルコールパワーで血液量UP!
胃が刺激され、胃酸分泌↑。食欲増進

体内にアルコールIN!

- 体内でアルコール処理スタート（肝臓 主体で行います）
- アルコールは身体にとって「毒物」です！
- 肝臓は必死で解毒作業に取り掛かります。
- ※分解作業により、**ビタミン・ミネラル・水分**が、沢山消費されます。

- 飲食により、血糖値上昇。
アルコールだけでなく、摂取したカロリーもドンドン肝臓へと運ばれていきます。

肝臓が処理作業で手一杯に…

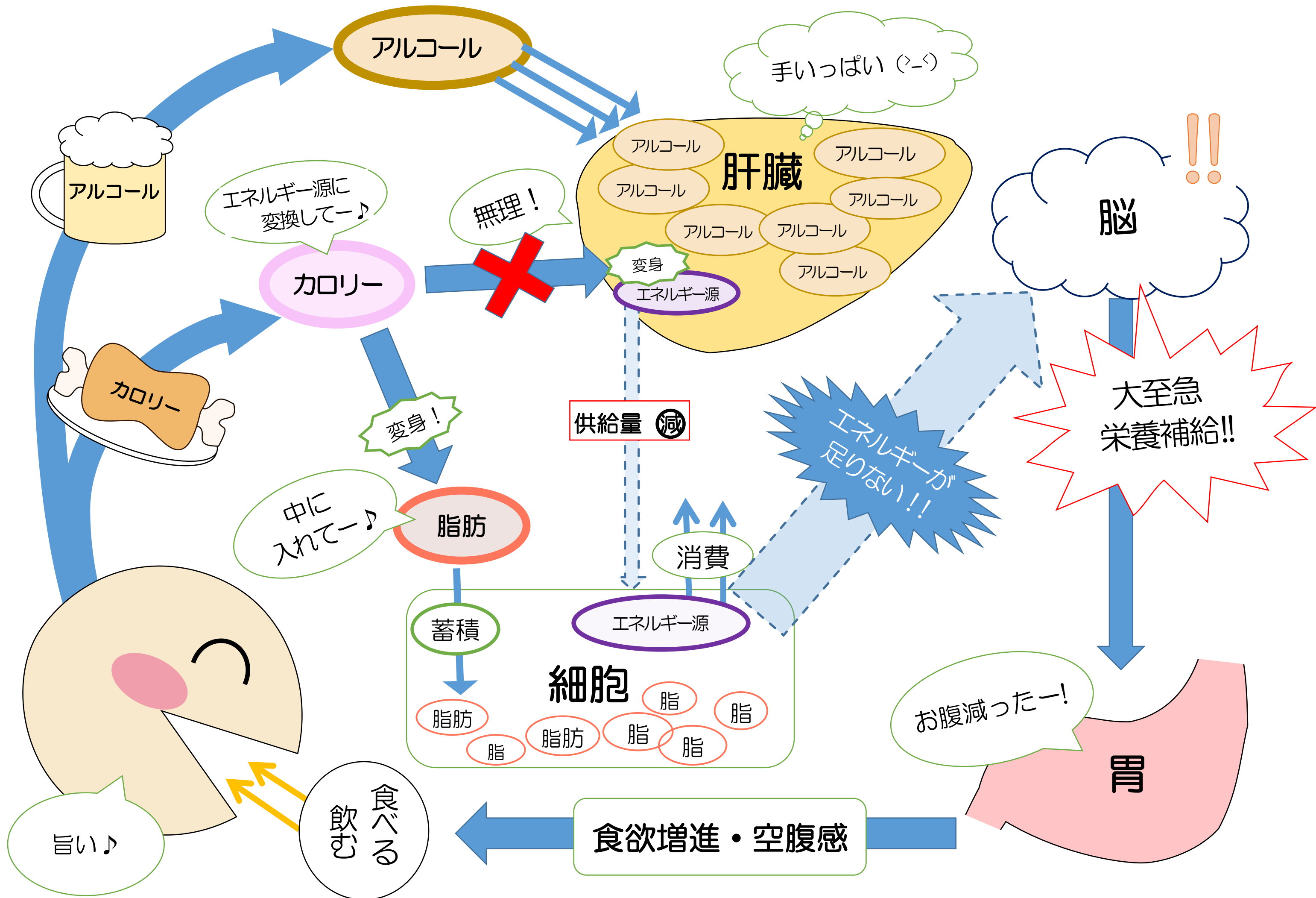
- 肝臓は「アルコール処理」作業に追われ
- 摂取カロリーの「エネルギー化」（糖→グリコーゲン）を後回しに。
※「グリコーゲン」が細胞の主要エネルギーです。

- 肝臓の代謝処理の遅延で血中には「摂取カロリー」が渋滞状態。
渋滞を回避するため、加齢は細胞に取り込まれます
※この時、出来るだけ多く 細胞内に収納するために「脂肪」へと変換します。

代謝量の低下 食欲UP 脂肪の形成促進

- 「エネルギー」が供給されず、細胞内は飢餓状態！
- 細胞は省エネモード未切り替え、エネルギーの節約を図ります。（消費カロリー量の低下）。
- 脳は急いで 胃に「エネルギー補給」を指示。

太る!!



脂肪蓄積に拍車をかける原因

- ミネラル、ビタミン の不足
- 水分 の不足

これらは、全ての代謝回路に必須の「^{じゅんかつゆ}潤滑油」的成分です。
アルコールの分解処理には、この成分が大量に必要です。
肝臓で、どんどん消費されていきます。
すると、代謝回路で必要な使用分が不足！
燃焼回路はスムーズに回らなくなり、
代謝量はどんどん低下していきます！

☆さらに、アルコール処理に必要な分まで足りなくなると、
分解に時間がかかって、「代謝低下」時間の延長！
省エネモードは肥満の原因！二日酔いにもなりますよ。
足がよくツル人はカリウムが、
疲れがとれない人はビタミンが 不足しているかも！！

• こってりおつまみ

おつまみは、脂・糖分たっぷり…。
なのに、代謝お助け成分の「水分、ビタミン、食物繊維」は
超少ない!!
更に 強い塩味が、体内ミネラルの排出を促進。
良い物はどんどん出て行き、悪い物どんどん入っていく
不のスパイラル作動中～(OoO)...

• 夜更かし、寝不足

体内時間・ホルモンバランスが崩れ、さらなる代謝の低下、
当日だけでなく、飲酒後にまで蓄積サイクルの魔の手が・・・

● 知っていますか？ お酒のカロリー ●

「アルコール」は、脂肪として蓄積されないんです。

※摂取したアルコール由来のカロリーは、アルコール処理作業中に分解され、尿や汗などと共に排出。体内には残りません。

蓄積されるのは、「原料由来」のカロリー！

成分表示の「糖質」として表示されています！

お酒を選ぶときに、

糖質にも目を向けてみては いかがでしょうか？

焼酎、ブランデーなどの蒸留酒は糖質ゼロです！

お勧めの飲み方は、焼酎 薄めの湯割り！

緑茶割なら更に good！

(カテキンが、アルコールの吸収を抑制し、排出させます。)

最近は、日本酒やワインなどでも

糖質ゼロの商品が発売されていますよ♪

	1日に飲んでOKな量	アルコール度数	糖質由来のカロリー
焼酎	80ml	25%	0 Kcal
ウイスキー	45ml	43%	0 Kcal
ブランデー	45ml	43%	0 Kcal
ウォッカ	40ml	50%	0 Kcal
ビール	400ml	5%	50 Kcal
日本酒	130ml	15%	27 Kcal
ワイン	165ml	12%	16 Kcal

表:アルコール 20gあたりの量とカロリー

★「グリコーゲン」への
変換→細胞での利用が
「燃烧」(痩せる)です!!

肝臓が「グリコーゲン」に
変換してくれないと、細胞は
利用することができません。

肝臓は、
• 解毒作業
• 活動エネルギー調節
• 消費・代謝活動
の9割を担っています。
貯蔵も燃烧も肝臓次第です!

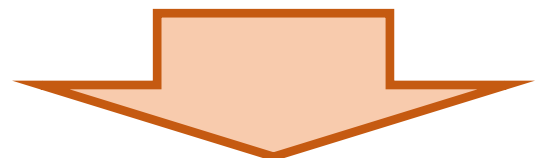
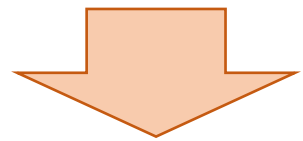
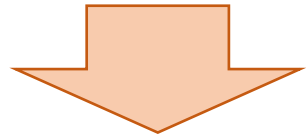
ここで蓄えた脂肪は、
肝臓が「グリコーゲン化処理」
しないと利用できません。
しかも、この「脂肪」は、
なかなか燃えないやつです

空腹感↑。食欲が増進
食べているのに満腹にならない。

このカロリーは
太りますよ!

50Kcal 消費するには
ウォーキング 約 15分!

このカロリーが、
お腹に貯えられて
いるんです!



★夕食の一品に・晩酌のお供に★

野菜たっぷり簡単レシピ

白菜の旨とろ丼



白菜の旨味を感じる
1品 (^v^)/

豆腐で作る
グラタンソース!
低カロリーで栄養満点!!

混ぜるだけ楽ちん♪ ヘルシーグラタン



大根を加えることで、
カロリーも 塩分も
1/3に♪

大根でおつまみ キムチ和え



ゆかり和え



さっぱり味
ご飯にも
合いますよ!

とろ〜り玉ねぎ



丸ごと1個!
ペろりんこ♪
レンジで チンするだけ★

厚揚げの キノコあんかけ



お野菜たっぷり!
お好みで一味を添えて♪
鶏がらだし+ごま油
で中華風になります!

エノキのモズク和え



ネバネバ成分が、糖や脂肪を
包み込んで排出!!
食事の最初に食べることで
有効成分の効果UP↑↑

からし和え



分量 1:1:1!
混ぜるだけ!とっても簡単!