

今回は、お正月用の**定番おせちとアルコールの栄養価**を参考に！

品名	目安量	熱量(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	糖質(g)
黒豆煮豆	小鉢1杯	194	10.6	5.7	26.4
栗きんとん	茶巾絞り2枚	169	1.2	0.2	40.9
錦卵	卵1.5ヶ分	158	7.9	6.6	16.1
紅白蒲鉾	1cm幅5切	38	4.8	0.4	3.9
紅白なます	小鉢1杯	38	0.4	0.1	9.4
伊達巻	卵1ヶ分	99	7	4.5	7.1
数の子	30g	27	4.5	0.9	0.2
のし鶏		191	17.7	10.3	4.7

酒名	目安量	熱量(kcal)	糖質(g)
日本酒	1合	198	9
ビール	350ml	136	10.9
焼酎	100ml	206	0
ウイスキー	100ml	237	0
ブランデー	100ml	237	0
ワイン	100ml	73	2

食事で糖質を摂ると血糖値が上昇し、体内ではこれを下げようとインスリンが大量に出されます。この繰り返しが生活習慣病の根本原因となります。インスリンは筋肉などにエネルギー源として血糖を取り込ませる一方で、余りは中性脂肪に変えてしまいます。また、血糖急上昇のたびに血管内皮がリアルタイムで傷つき、本来のエネルギー源である脂質が使われなくなるので代謝も乱れます。1日に何度も糖質を摂る生活で、現代人の体は疲弊していると言われています。

### 「糖質ゼロ」、「糖類ゼロ」のカラクリ



食品100g、飲料100ml 当たりの糖類  
**0.5g未満**



飲料100ml当たりの糖類  
**2.5g以下**

食品100g当たりの糖類  
**5g以下**

次回も、糖質のおはなしを詳しく載せる予定です。