



人材派遣のそちから

Potential Energy Of Manpower Dispatching



2023年3月吉日
 (株)コメット社内報
 第58号
 文責：長谷川

咲く花を 散らさじと思ふ み吉野は 心あるべき 春の山風 ~徳川家康~



新年が明けて早2ヵ月。何かと慌たしい年度末の月となりました。6日は冬眠していた虫が穴から出てくる頃という意味の「啓蟄(けいちつ)」、21日は昼夜の長さがほぼ同じになる「春分」ということで、3月は本格的な春の到来の月となります。新型コロナの感染者数も、日々減少傾向を見せ始めました。後は5月に感染症の分類変更を無事迎えられることを祈るばかりです。

さて今回の社内報では、嗜まれる方も多いお酒について。つい飲み過ぎ、食べ過ぎて体重が…という方に、太りにくい「お酒のいただき方」についてまとめてみました。

飲み方を工夫して 賢く美味しくお酒をいただきましょう!



お酒は、飲み過ぎによる健康への影響が心配ですが、さらに気になるのが体重への影響。一般的に「お酒を飲むと太る」といわれていますが、実はお酒には飲んでも太らないポイントがあるそうです。

【太らないためにはお酒とおつまみの選び方が重要】

飲酒が太りやすいと理由は、お酒にカロリーがあることに加え、アルコールが食欲を刺激して食べ過ぎにつながってしまうからだそう。お酒で太らないためには「太りにくいお酒」と「太りにくいおつまみ」を選ぶことがポイントとなります。

【太りにくいお酒を選ぼう~糖質が少ない蒸留酒をシンプルな飲み方で…】

重要なのはアルコールの度数よりも、含まれる糖質(炭水化物)の量。特にビール、日本酒、ワインなどの醸造酒は糖質が多く含まれているため太りやすく、ジュースなどで割るカクテルや甘く飲みやすい梅酒なども糖質が多いため、控えめに。逆に「飲んで太りにくい」のが、糖質がほぼゼロの蒸留酒。代表的なものは、ウイスキーやブランデー、焼酎、ウォッカ、ジン、泡盛など。シロップや果汁などを加えず、シンプルに水割り、ロック、ソーダ割りなどで飲むと糖質を少なくできます。

ただし、注意したいのは糖質がゼロでもアルコール自体にカロリーがあり、「糖質ゼロ=カロリーゼロ」ではないそう。飲み過ぎるとアルコールのカロリーも無視できません。さらに肝臓でアルコールを分解する過程で中性脂肪の合成が促されるため、どのお酒であっても飲み過ぎは体に脂肪がたまる原因になります。

どの種類のお酒を飲むにしても、太らないためにはお酒の量は控えめにしてお酒の量がセーブでき、脱水症状や二日酔いも防げるそうです。

【太りにくいおつまみを選ぼう~糖質と脂質が少ない食材をおつまみに…】

選び方の基本は、糖質と脂質が少ないものを選ぶこと。まずは食物繊維が多く含まれる野菜類・きのこ類・海藻類などを使ったサラダ。続いて脂質が少なくたんぱくで低カロリーの鶏肉、魚、大豆製品、乳製品などが含まれたおつまみを選びましょう。鶏のささ身、魚の刺し身、豆腐、チーズなどが適しています。逆に太りやすいのは糖質と脂質が多く含まれている料理。糖質が多く含まれるご飯、麺類、芋類、スナック菓子などは、太りやすいおつまみになります。じゃがいもを油で揚げたフライドポテトや大量のマヨネーズを含むポテトサラダは、糖質の塊であるイモに脂質が加わっているため、食べ過ぎは要注意。また、同じ焼き鳥でも種類によって太りやすさが異なります。「皮」のように脂肪が多く含まれている部位の場合は、少量でも太りますが、脂質が比較的少なくたんぱく質やビタミン類を含む鶏もも肉とねぎの「ねぎま」は太りにくいそうです。



オススメ食材は、ほぼノンカロリーのわかめや、糖質を燃焼しやすくするビタミンB1や食欲を抑制する動きがあるたらこ。最後にとっておきのオススメは枝豆。枝豆にはビタミンB1だけでなく、脂肪を燃焼させるビタミンB2も含まれています。枝豆がおつまみの定番になる理由が、しっかりあるわけです(笑)。

【飲むなら夜10時までにとすると太りにくい】

ヒトの体内には脂肪を作り出すたんぱく質があり、その活動が最も活発になるのが、夜の10時から深夜の2時とされています。つまり夜10時以降の飲食は太りやすいのです。太らないためには夜10時までに「お開き」にしましょう。

編集後記

全国のお寺で行われる法会の修二会(しゆにえ)。特に『二月堂のお水取り』で知られる東大寺の修二会が有名で、古都、奈良に春を告げる伝統の行事です。この修二会、1260年以上に渡り一度も途絶えることなく開かれてきたそうです。国家安泰と万民豊樂を祈願するイベントとの事で、燃え盛る大松明を持った童子たちが、二月堂の舞台上がる様子は、テレビでも必ず紹介される3月の風物詩です。修二会の行事の一つとして連夜行われる「お明(おたいまつ)」は、修二会のハイライトです。大松明の火の粉を浴びると、その年は幸運&健康に過ごせるそう。

因みに、東大寺の修二会の行事が、「お水取り」と呼ばれるのは、3/12の深夜に観音様にお供えするお香水と呼ばれる水を、井戸からくみ上げる『お水取り』の儀式に由来しているからだとか。

お水取りの大松明は長さは、ふつつ約6~8m・重さ約40kgですが、12日は長さ約8m・重さ約70kgの籠松明が用いられるので、12日の晩は特に多くの参拝客で賑わうそうです。

