

# 太らないビール選び、糖質オフに踊らされるな！

夏に美味しいビールですが、その選び方を間違えると夏太りの原因に。ビール好きな方は必見！今回は、太らないビールの選び方をご紹介します。

## 意外と知らない！「ビール」の種類と選び方

昨今、ビールのみならず、発泡酒や第3のビール、新ジャンルと呼ばれるもの、あるいはアルコールを含まないビールテイスト飲料まで、ライフスタイルに合わせて様々な種類のビール風味の飲料が楽しめるようになってきました。これらの違いは「麦芽の使用量」により「酒税」が変わり、「種類」が異なります。

まず、ビールは麦芽を原料の3分の2以上使用し、使用可能な副原料が決められています（とうもろこし、コーンスターチなど）。ビールの税率は350ml缶あたり77円。ビールは1缶（350ml）200円前後くらいで販売されているので半分くらいは税金ということになります。

ビールの本場ドイツでは、原料が麦芽とホップ以外のものはビールとして販売できません。しかし日本では前述したように、とうもろこしやコーンスターチなどの副原料の添加が許可されています。麦芽とホップ以外の副原料が多く含まれているものは、味わいが軽くなり飲みやすくなっていることもあるので、つい水のようにゴクゴクと飲み過ぎてしまう傾向にあります。飲み過ぎれば当然おつまみの量も増え、食べ過ぎにもつながりますので麦芽100%の本物のビールをチョイスして、味わいながらゆっくり飲むのもよいかもかもしれません。

発泡酒の場合、麦芽の使用量に定義はなく（使用率により税率が変わる）麦芽もしくは麦を使用していれば、他はどの原料を使用してもよいことになっています。麦芽使用率が25%未満の場合、税率は1缶（350ml）あたり47円。現在一般に売られている発泡酒は、麦芽使用率が原料の25%未満のものが多いため1缶（350ml）130円前後と自ずとビールよりも価格が抑えられ、安く販売されています。

第3のビールと呼ばれるものは、麦芽を使用せずに豆やとうもろこしなどの原料を使い、ビール風味に作られたものをいいます。1缶（350ml）100円前後で販売され、税率は1缶（350ml）あたり28円。原料に麦芽を使用しないため発泡酒よりもさらに安くなります。最近ではその他にも発泡酒にスピリッツ（蒸留酒）を混ぜて、リキュール（発泡性）の扱いになっている新ジャンルのビールも出てきました。

またここ数年、各社が競って販売しているのが「ノンアルコールビール」です。お酒はアルコール度が高い程カロリーが高いので、アルコールが含まれていないノンアルコールビールのカロリーは低くなり、「カロリーゼロ」と謳う商品も見かけます。また、トクホ（特定保健用食品）や機能性表示食品のノンアルコールビールも発売されるなど、もはや何を基準にビールを選べばよいのかわからないと思われる方も多いのではないのでしょうか？

発泡酒、第3のビールや新ジャンルビール、ノンアルコールビールはビールの味に近づけたり、飲みやすくするために甘みや酸味をプラスする必要があります。ですから、人工甘味料や酸味料やカラメル色素などの添加物が入っていることが気になる場所。人工甘味料や添加物をとり過ぎれば肝臓に負担がかかり、

健康を害することにつながります。また、糖質量を見てみるとビール以上に含まれているものもあるので、成分表示をよく見て選ぶことが大切です。

## 発泡酒、第3のビール……「糖質オフ系ビール」の真実

ビールと言えば、摂り過ぎれば太るイメージの「糖質」の量が気になります。ではここで、ビールと発泡酒に含まれるカロリーと糖質の量を比較してみましょう。

カロリーと糖質は商品により違いがありますが、上記のように安いと思って飲んでいる発泡酒の方がカロリー、糖質ともに高い場合があります。

昨今の糖質制限ダイエットのブームから、糖質オフやゼロの発泡酒を多くみかけるようになってきましたが、ここでオフとゼロ表示の違いを整理してみましょう。

- ・糖質オフ飲料…飲料 100ml 当たり糖質量が 2.5g 以下のもの
- ・糖質ゼロ飲料…飲料 100ml 当たり糖質量が 0.5g 未満のもの、ちなみに「糖質 50%オフ」という表示は、「他の商品と比べた場合 50%オフでした」という独自のデータにより表示することができます。つまり、100ml 当たり 3g の糖質が含まれている場合は、前述した基準より「糖質オフ」とは表示できませんが、例えば糖質を 6g 含む他の商品があり、それと比べた場合「糖質 50%オフ」と表示できるというわけです。

また糖質の次に気になるのが「プリン体」ではないでしょうか？最近では「プリン体ゼロ」を謳う商品も見かけるようになってきました。

プリン体が分解されてできる老廃物を尿酸といい、この尿酸が過剰に作られると体内に蓄積され痛風につながります。以前ではプリン体を多く含む食品を控えることが痛風予防になるといわれていましたが、実は最近では、食品から摂取したプリン体は尿酸値の上昇に影響がないともいわれてきています。しかし、アルコールは体内で尿酸を作り尿酸の排出を滞らせるといわれていますので、プリン体ゼロ商品だからと安心せずに1日のアルコールの適量を守ることが大切です。

飲酒による肝臓への影響を考えるとアルコールの1日の適量は、純アルコール量で20gです。ちょうど500mlのビール1缶が約20gに当たります。ビール好きな方には少なすぎる量かもしれませんが、健康を害すれば大好きなビールも飲めなくなってしまいます。毎日飲酒する方は、健康体で長く飲み続けるためにも適量を守り、休肝日を設けながらお酒を楽しんでいきましょう

## 各社の糖質オフ系商品比較からわかること

各社のオフ系ビールを比較してみました。

この表を見ていかがでしょうか？カロリーや糖質の比較も気になりますが、やはり気になるのは原材料です。企業努力でもありますが、ゼロにする項目が多い程、添加物の種類も多いことがわかるかと思います。

一般的なビールは、エネルギー40kcal、糖質3.1g（100ml 当たり）です。一般的なビールと糖質ゼロの糖質量を比較して、たった糖質3gの差を気にするかどうかなのですが、やはり飲み過ぎれば糖質ゼロであってもアルコールや添加物の摂り過ぎにつながり肝臓に負担をかけます。

たくさん飲みたいから…と糖質オフ系を選ぶようにしている方は、糖質を気にするよりも飲み過ぎを気にしてほしいものです。飲み過ぎれば自ずと食べるおつまみも多くなります。またビールに合うおつまみと言えば唐揚げや味の濃い高カロリーのものが多く、結果的に総カロリーが多くなり太る原因となります。

## 太らず美味しく飲むための「ビール」選び3つのルール

- (1) 成分表示をよく見て、なるべく添加物が少ないものを選ぶ
- (2) オフ系のもので飲み過ぎれば肥満につながる
- (3) 自分が美味しいと思うビールをゆっくり楽しむ

様々なビールの種類がある中で、我慢して好みではないものを飲むことはストレスにもつながります。ですからおすすめなのは、カロリーや糖質の量よりも自分が美味しいと思うビールを選び、ゆっくり楽しむことです。そうすれば、飲み過ぎや食べ過ぎることなく体重コントロールにつながりますよ。