

特異動的作用とアルコール

三大栄養素といえば、炭水化物、タンパク質、脂質です。ほとんどの食べ物には、この3つが多かれ少なかれ入っています。ご飯は炭水化物、肉はタンパク質、といいますが、厳密には、「ご飯には炭水化物が多い」「肉にはタンパク質が多い」といわなければいけません。

さて、純粋な炭水化物は、1gあたり4kcalです。純粋なタンパク質も1gあたり4kcalです。そして、脂質は1gあたり9kcalです。脂肪食が太りやすいといわれるのはそのためです。

ところで、100gのタンパク質を食べたら、体内で400kcalになるのかといえば、そういうわけではないのです。タンパク質を消化吸収するために、腸でエネルギーを消費するのです。その結果、400kcalのうち、30%に相当する120kcalを消費してしまいます。つまり、タンパク質は摂取したカロリーのうち70%しか体内に入り込まないのです。

脂質は、カロリーの97%が体内に入り込みます。では、炭水化物は？ 炭水化物もほとんどが体内に入り込みますが、一緒に食べたものでやや異なるのです。繊維質を多くとれば体内に入るカロリーは減らせますし、腸内通過時間が早くなれば、また減らすことができます。

以上のように、口から摂取したカロリーのすべてが吸収されるわけではなく、消化吸収のために使うエネルギーが必要となる現象を、特異動的作用といいます。

ところで、アルコールは1gあたり7kcalあります。アルコールを摂取すると、「酔う」という状態になります。酔っていると体温が上がり、エネルギーを消費しますので、差し引きすると、それほど多くのエネルギーを摂取したことになりません。ただし、アルコール以外の成分は、要注意です。甘口の日本酒、甘口のワインなどは、アルコール以外にかなりのエネルギーを摂取したことになります。

毎日、アルコールを摂取すると、「むくむ」という状態になり、体内に多くの水分が貯留します。この水分が、2~5kg以上あることもしばしばです。

ポイント

- ◆タンパク質1gが4kcalであるからといって、牛肉100gが400kcalであるかというと、そういうわけではありません。100gの牛肉には、水分も多く含まれているからです。
- ◆脂肪が含まれていない食べ物は、めったにありません。脂肪がないとどんな食材もパサパサしてしまいます。脂肪は、「まったり感」を出すのです。
- ◆タンパク質を消化するために、腸内では熱が発生します。だから、肉を食べると体温が高まるのです。