

■居酒屋ダイエット攻略法

ダイエット中に飲み会のお誘い。

「行きたいけどダイエットにはよくない。でも断れない。どうしよう……」
そんな風に困ってしまうことはありませんか？

大丈夫！居酒屋にはダイエットに適したものがたくさんあるんです。
このレポートでは居酒屋の攻略法をお伝えします。



■アルコールについて

居酒屋といえばお酒。まずはお酒のアルコールについてお伝えします。

アルコールのカロリーは、1gあたり7kcalです。これは、三大栄養素(糖質 4kcal、タンパク質 4kcal、脂質 9kcal) と比べると、2番目にハイカロリーなものになります。

ビールの中ジョッキ1杯が400～500ml(約200kcal)なので、だいたいお茶碗1杯分のご飯と同じくらいです。

アルコールはカラダに毒性があるので、摂取するとカラダは真っ先にアルコールの消化(分解)を優先し、そのほかの栄養素の消化を後回しにするという性質があります。

これは食事中にアルコールを飲むという行為自体が、かなりの代謝エネルギーが必要となります。飲み会後や翌朝スッキリ起きられないのは、代謝エネルギーの消耗と回復がうまくいっていないことが考えられます。

また、アルコールは「栄養をほとんど含まないカロリー」という意味の『エンピティカロリー』と言われています。だから、「栄養がないから飲んでも太らない」と思っている方もいらっしゃいますが、それは大きな間違いです。

■お酒の種類と選び方

お酒の種類を知ること、ダイエット向きかそうでないかがわかるようになります。

醸造酒	果実や穀物などの原料を、酵母によって発酵させたもの	ビール、ワイン、日本酒
蒸留酒	醸造酒を蒸留し、アルコール分を高めたもの	焼酎、ウイスキー、ブランデー
混成酒	醸造酒や蒸留酒を原料に、ハーブ、フルーツ、種子などを加えたもの	リキュール類、梅酒

醸造酒には糖質が含まれており、蒸留酒には糖質が含まれていません。ですので、どちらか選べるときは「蒸留酒」を選んだほうがダイエット向きと言えます。

ビールやワインではなく、焼酎やウイスキーを選ぶのが賢明です。焼酎ならお湯割り、ウイスキーならハイボールがおすすめです。

ただし、蒸留酒にしたからといって、飲み過ぎは禁物です。やはりアルコールはカラダにとって毒物なので、肝臓を痛め、代謝を下げてしまうリスクがあります。

■太りにくい選び方

基本的にメニューは「野菜→タンパク質→炭水化物」の順に食べるようにしましょう。これはダイエットの基本です。

居酒屋にいけばサラダもタンパク質もありますので、選び方さえ間違わなければダイエットに最適なメニューを組むことができます。

ただし、ドレッシングやタレが過剰に使われたメニューもありますので、注意してください。

■居酒屋のときはコレを選べ！

「ダイエット中だから……」とお誘いを断ったり、行っても食べなかったりすると、あなたも辛いですし、相手にも気を使わせてしまいます。これから先のことを考えると、自分を律して選択できる力を身につけることが大切です。

そこで、だいたいの居酒屋においているメニューや選び方をまとめましたので、ぜひ参考にしてみてください。

	オススメ	注意（避ける）
サラダ	トマト、きゅうり、葉野菜サラダ、大根サラダ、豆腐サラダ	ポテトサラダ、カボチャサラダなど
おつまみ	枝豆、出汁巻き玉子、冷奴、キムチ、エイヒレ、アヒージョ	フライドポテト、じゃがバター、角煮、牛すじ、
刺身	エビ、ホタテ、タコ、イカ、アジ、かんぱち、ブリ、はまち、アジ、サーモン、さば、カツオ	海鮮ユッケなどタレが使われているものに注意
串	レバー、軟骨、砂肝、もも、ねぎま、むね、せせり、ささみ、つくね、はらみ、うずらの卵、海鮮系、野菜系	鶏皮、手羽先、ぼんじり
その他	干物（ほっけ、あじ、ししゃもなど）、おでん、ローストビーフ、馬刺し、イカ焼き	揚げ物（唐揚げ、アジフライ、カキフライ、コロケ、オニオンリングなど）、ごはん系、麺類、スイーツ
備考		
※ソーセージやハムなどの加工肉は避ける ※タレより塩焼き（塩ダレはNG） ※タレやドレッシングは別盛でオーダーする ※ジュースはNG（できればお冷氷なしや温かいお茶・白湯がおすすめ） ※もし事前に行く店が決まっているのならリサーチしておく		

■居酒屋での理想的な食事

私も居酒屋にいきますが、そのときに気をつけていることがあります。

ここではどのようなものをどんな順番で食べているのかをご紹介しますが、一概に「コレにしましょう！」とは言えません。基本的に、あなたに合った形に調整していきましょう。

（ちなみに私はお酒を飲まないのでもし飲むならという視点で記載しておきます）

【最初の1杯】

緑茶もしくはウーロン茶を氷なしで注文します。

(本当は「温かいお茶！」と言いたいところなのですが、宴会だと周りをお待たせすることになるので……)

もしお酒を飲むならビール。選べるならハイボールにします。

以降、水とお酒を交互に飲み、お酒は2～3杯でやめます。

【野菜】

葉野菜が多そうなサラダを選びます。できればドレッシングを別皿にして注文。

もしコース料理なら、ドレッシングがあまりかかっていないところから摂ります。

ここでできるだけたくさん野菜を摂ります。サラダに加え、ぶつ切りキュウリや冷やしトマトなど、2～3皿頼むこともあります。

【タンパク質1】

まずは刺身からいただきます。ツマやワカメやシソなどの海藻類がついてくることもあると思います。一緒に食べてください。

【タンパク質2】

次は焼き鳥です。ムネ、ササミ、モモ、うずらの卵などを選びます。最初は素焼き。もしくは塩で。タレ（塩ダレ含む）は無駄に砂糖を摂るので避けます。よく噛んで食べましょう。

【自由選択】

「居酒屋ではコレを選べ！」の「注意（避ける）」に書いているメニューも、1切れずつ（例えば唐揚げ1個とか）食べてもの問題ありません。ちょっとずつ楽しみます。宴会などで食べていないと「ダイエットしているの？」と横やりが入ってくることもあるので……。

食べたいメニューも1品だけ食べるときがあります。私は牛すじや角煮が好きなので、1つだけ選んで食べます。誰も食べなかったら責任をもって全部食べます（笑）。

【シメ】

基本的に食べないか、必ず誰かとシェアします。

【スイーツ】

これも基本的に食べません。ただし、コース料理についてくるシャーベットであればいただきます。

■ 飲み会後の過ごし方

「飲み会後の対処法を知りたい」「食べ過ぎた翌日の過ごし方を知りたい」というご質問・相談をよくいただきます。

そのためにリセット食とか、なかったことにするなどの方法がありますが、前提として「食べ過ぎをなかったことにする」ことはできません。もしあるとしたら、過去に戻るしかないでしょう。

食べ過ぎてしまったことは仕方がないので、前を向いて巻き返すことが大切です。ここではどれだけ早くカラダの代謝力を回復させる方法かについてご紹介していきます。

【睡眠の質を高める】

カラダや脳をできるだけリラックスさせましょう。湯船に浸かってカラダを温めたり、軽くストレッチをしたりするのもいいでしょう。

まぶしい光やブルーライトなどで脳を刺激してしまいますので、スマホやテレビを見ないようにし、部屋全体を薄暗い光で過ごすのも忘れずに。

また、飲み会や宴会はとても楽しいので、やや興奮気味になってなかなか寝付けないことがあります。そこにお酒も入っていると、なお寝つきが悪くなります。寝付けないからといって、不安や焦りを感じてしまうとさらに寝付けなくなるので、そんなときは眠たくなるまでベッドに入らないようにしましょう。

【翌朝の過ごし方】

ここからはとても個人差があったり、そのときによって状況が変わったりします。

おそらく食べ過ぎてしまった翌朝は、お腹が不調に感じていて、あまり朝食を食べたいと思わないかもしれません。そのときは白湯一杯だけ飲むなどして、胃腸をあたためるだけでも十分です。無理に朝食を食べる必要はありません。

もし朝食を食べられそうであれば、水分の多いフルーツをちょっとだけ食べるだけでいいでしょう。胃腸を回復させることで代謝があがってくるので、ご飯やパンなどは控えてください。

【昼食は軽めに】

お腹が「ぐっ〜」となってきたら食事を摂ります。できるだけ消化にストレスを感じさせないように、サラダや味噌汁などのスープ系がおすすめです。

反対に、脂っこいものや丼物などをガッツリ食べてしまうと再び代謝を落とすことになるので気をつけましょう。

【夕食はバランスよく胃腸にやさしいものを】

夕食も昼食と同じように胃腸にストレスを与えないものを、バランスよくたべましょう。野菜→タンパク質→炭水化物の順番でよく噛んで食べ、できるだけ消化をスムーズにすることを心がけてください。

昨日の暴飲暴食によって、食欲が暴走してしまうこともあります。そんなときは、間食も使いながら各食事を気分のまま食べないように注意してください。

■まとめ

居酒屋でもダイエットに理想的な食事をとることができますが、自分を律することがとても大切です。

お酒が好きな人もそうでない人も、お付き合いなどでどうしても飲み会に参加しなければならないときもあります。

基本的に楽しんで参加して頂きたいのですが、カラダは食べ物によって作られていますので、好きなものを好きなだけ食べていては当然ダイエットなんてできません。

その場の雰囲気にも流されて食べてしまいがちですが、自分を律しながら、けれどもがんばりすぎないように、ポイントを押さえれば痩せることができます。

居酒屋にメニューが豊富なので、考えて食べることができればダイエット向きだということがわかるはずです。ぜひこのレポートを利用して、あなただけの居酒屋ルールをつくっていただければと思います。