

「ビールは太る？」



缶ビール350mlは約143kcal。これは、ご飯茶碗約7分目、牛乳250ml、食パン（六つ切り）1枚、たまご2個などに相当します。また、ビールのカロリーの3分の2を占めるアルコールは体内で炭酸ガスと水に分解されてエネルギー源になりますが、身体の組織を形成したり、グリコーゲンや脂肪として蓄えられたりはしません。つまりビール太りの原因は、飲酒時の食べ過ぎであるといえます。

海外マラソンは、アルコールに寛容？

シカゴマラソン



毎年10月に開催されるシカゴマラソンでは、ゴール直後に「地ビール」が振る舞われます。その他、世界のマラソンとお酒の関係を見てみると、エイドステーションで特産の赤ワインが飲めるフランスのメドックマラソンが有名です。そのことからも、ランナーがお酒（とくにビール）好きといういは世界共通の話。問われているのは、アルコールの良し悪しではなく、ランナー自身の自己管理能力なのです。

知って安心!? なるほど納得！ ランナーとビールの 気になる関係



ランニング後のビールは、まさに至福のとき。
とはいって、飲みすぎはいかがなものか……。
そんな不安の声を払拭するために、
ランナーとビールの関係を検証してみた。

Q. 飲酒節度の目安とは？

A. 1日平均の純アルコール摂取量が約20gであること（厚生労働省）
■主な酒類の換算の目安（純アルコール摂取量は約20gで統一とする）

お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎	ワイン
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
飲酒適正量	500ml (中瓶1本)	約163ml	ダブル60ml	72ml	200ml

缶ビール350mlは約143kcal。これは、ご飯茶碗約7分目、牛乳250ml、食パン（六つ切り）1枚、たまご2個などに相当します。また、ビールのカロリーの3分の2を占めるアルコールは体内で炭酸ガスと水に分解されてエネルギー源になりますが、身体の組織を形成したり、グリコーゲンや脂肪として蓄えられたりはしません。つまりビール太りの原因は、飲酒時の食べ過ぎであるといえます。

マラソンは練習で速くなる！
飲酒も回数で強くなる！

飲酒には節度の話が付きものですが、なかでもアルコール度数が低く、量的に飲むことができるのがビールです。ランナーに限らず、日本人にはビール好きが多いといわれますが、皇居に程近い半蔵門でビール党のランナーが足繁く通う居酒屋「炭や」を営む女将の飯塚直美さんによると、「一般のお客さんよりランナー（特にウルトラランナー）の飲みっぷりはスゴイ」とのこと、どうやらランナーは別格の様子。果たして医学的根拠はあるのか？ 福田六花先生は次のように話す。

「お酒への耐性を決めるアルコールの分解酵素の数はそれぞれ異なります。その数は鍛えて増えるものではなく、非ラン

ナーとランナーで差異もありません。ただ、長時間の疲労やストレスに耐え得る肝臓を有するランナーの飲みっぷりがスゴイというのは、ある意味で頷けます。しかし、一概にランナーはお酒が強いといふよりは、トレーニングやレースで水分が枯渇した状態にあるため、「飲める」というよりも「飲みたい」という願望が正しいでしょう。またビールに含まれる炭酸は、全身の血液やリンパ液の循環を良くしてくれたり、筋肉に溜まった疲労物質の排出を促進したりする結果、リラックス、疲労回復効果などをもたらしてくれるのも。一方で、モチベーションアップの嗜好品として優れているビールですが、利尿作用が強く、水分補給にはつながらない側面もあるので、並行して充分な水分摂取をお忘れなく！」

夏場のビールはモチベーショアップの特効薬！

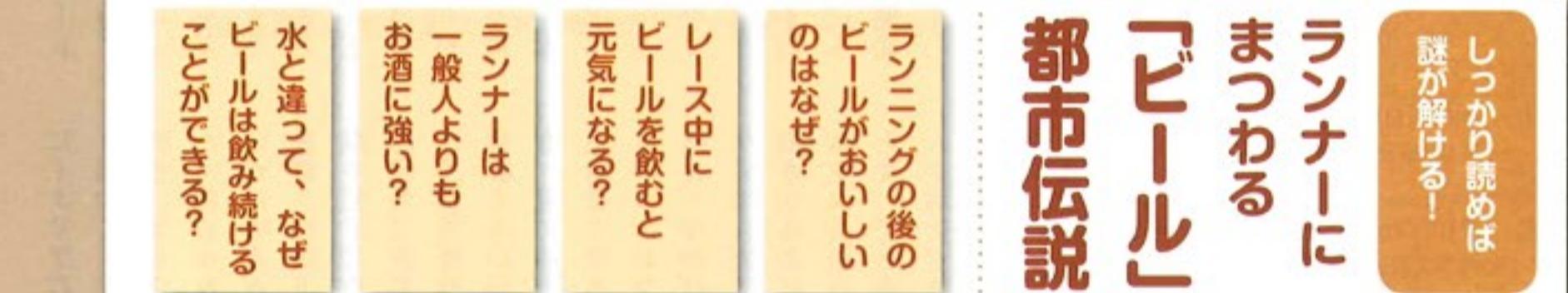
アツい、ツライ、モチベーションが上がらない。そんなランナーにとって心の友、トレーニングの励みになるのが、よく冷えたジョッキ1杯のビール！ ランニング＆ビールライフを楽しむために、役立つ情報を紹介します。

イラスト／西村アメリカ君



都市伝説 ランナーにまつわる「ビール」

しっかり読めば謎が解ける！



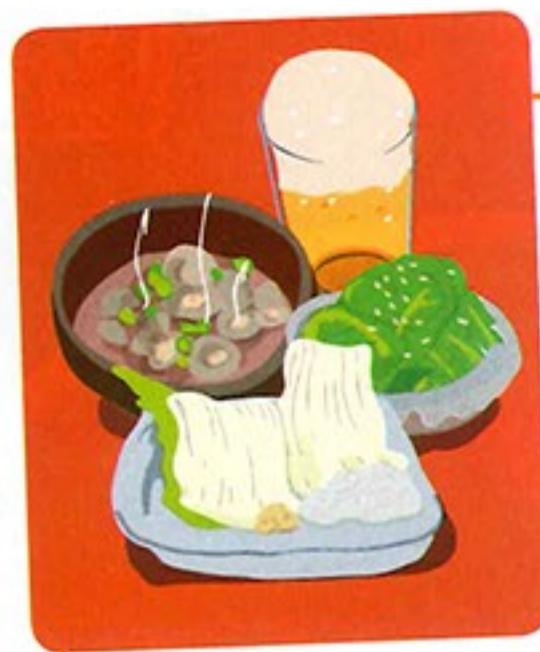
ランニングでひと汗かいた後のビールが格別であることは今さら説明不要でしょう。さらに少しのジョギングでも減っても、ビールの消費量は増えの方……というランナーも多いのですが、暑い屋外に飛び出すことでさえ億劫に飲む冷えたビールの味」をイメージすれば、ひと踏ん張りできる。

それが、私たちランナーの性。そんな切っても切れないランナーと一緒に、ランニング後のビールは格別」「ビールを飲むと太る」「ランナーは一般人よりもランナーを飲むと元気になる？」など、ランニング後のビールがおいしいのはなぜ？ レース中にビールを飲むと元気になる？ 水と違って、なぜビールは飲み続けることができる？」など、みんな疑問をお持ちの様子。

では、実際のところは？

そこで、専門家の方々に取材を実施。ランニング＆ビールライフを豊かにするためのヒントを調べてみると、ランナービールを片手に、ビールとの上手な付き合い方を学びましょう！

ランナーの心のよりどころ！



**肝臓に効く！
ランナーのための
おつまみは
これだ！**

●イカの刺身

タウリンが肝機能を強化します。
タコにも多く含まれます。

●青菜のゴマ和え

ゴマのセサミンが二日酔いを抑え
ます。ゴマ豆腐や坦々麺もおすすめ。

●シジミのみぞ汁

肝機能を高めて代謝をよくするオ
ルニチンが豊富に含まれています。

●ウコンサワーもおすすめ

ウコンに含まれるクルクミンが肝臓の働きを助け
ます。最後の一杯にはウコンサワーも。

どうしてビールはたくさん飲めるのか

ビールなどのアルコールには神経抑制の作用があり、満腹中枢も機能しなくなると考えられます。

また、つまみや食事の塩分で喉が渴くのも関係があると思われます。ビールならいくらでも飲めてしまうというランナーは要注意。自分で抑えるのは難しいということです。

運動による脱水とアルコールによる

肝臓にアルコールが残つたまま走り出すと

勝負レース前の休肝期間は？

優良工場であるランナー肝臓にも疲労はたまります。レース時に肝臓の働きを十分にするためには、やはり肝臓の疲労は除いておきたいところです。

勝負レースの前は、カーボローディングと時期を合わせて1週間前からビールやお酒をやめておくのが無難でしょう。「それは無理！」というランナーは少し量を減らしましょう。1日にビール500ml程度であれば、肝臓への負担は少ないでしょう。

優良工場であるランナー肝臓にも疲労はたまります。レース時に肝臓の働きを十分にするためには、やはり肝臓の疲労は除いておきたいところです。

勝負レースの前は、カーボローディングと時期を合わせて1週間前からビールやお酒をやめておくのが無難でしょう。「それは無理！」というランナーは少し量を減らしましょう。

に約1g、つまり体重60kgの人は1時間に約6g前後です。

ビール500mlではアルコール量は約20g。つまり体重60kgの人が500mlのビールを抜くには3~4時間かかります。

**ランナーに朗報！
汗でビールが抜けていく**

実は入浴などで汗をかくことで飲んだビールは抜けていきます。十分な水分補給をしてから汗をかいてみましょう。なんと体内に入ったアルコールの10%は汗や呼吸、尿から排泄されているのです！そして残りの90%は肝臓でしっかり処理。何事も前向きにとらえるビール党ランナには朗報ではないでしょうか？

ランナーとビールのいい関係

「ランニングの後のビールは最高ですね。適度な飲酒であれば健康にもよいことは周知の事実です。飲酒やランニングとうまくつきあうことで、両方の健康への恩恵にあずかるのではないでしょう」

BCAA・筋肉で運動エネルギーとなるアミノ酸で、筋タンパクを維持する働きがある。

が、実は肝硬変の患者さんの治療薬としても使われています。肝臓疾患がある人は筋肉が落ちやすいという特徴があります。私はランニング前にスクワットなど軽い筋トレをして、BCAAを含むアミノ酸ドリンクやサプリメントなど、4000mgを目安に摂取してから走ってます」

「肝臓のケアにもランニングにもBCAAは効果あり」

玉木先生が語る

「ランナーにおなじみのBCAAは、ランナー専門医のランニング術とはクターランナーです。玉木先生は、徳島マラソンに第1回大会から3年連続完走中。走歴5年のドクターです。



編集部より●根っからのビール党である私の悩みは、ジョッキ一杯で頭が赤くなること。「飲み続けば、いつかは赤くなる（はず）」と信じて10数年。その願いは叶わないことを今度の取材で知りました。「マラソンと違って、アルコールの分解酵素は飲んでも増えない」。六花先生の仰ることだけに年齢の納めどきです。とはいって、ビールへの想いは永久に不滅です！（筆者）



ランナー肝臓は今日も大忙し
肝臓工場では糖質などの栄養素
を入荷し、ブドウ糖などのエネ
ルギーを出荷。ビールは運動の
仕事が終わってから。

「ランナーの肝臓は稼働率の高い工場だと言えます」。
日本肝臓学会肝臓専門医でランナーでもある

徳島県・大久保病院の玉木克佳先生に、

ランニングとビールと肝臓の働きについて話を伺った。

肝臓は身体の化学工場 ランナーの肝臓は優良工場

「ランナーの肝臓は稼働率の高い工場だと言えます」。

日本肝臓学会肝臓専門医でランナーでもある

徳島県・大久保病院の玉木克佳先生に、

ランニングとビールと肝臓の働きについて話を伺った。

身体の化学工場とも言われる「肝臓」。食物から吸収した栄養を処理し、身体に必要なエネルギーを供給する仕事をはじめ、多岐にわたる業務をこなしています。そしてランナーという親会社が出していくムチャな発注にもフル稼働で対処する優良工場。それが「ランナー肝臓」。

ふだん走っているせいか、どうにでもお酒が飲めてしまう、いつでもビールが旨い、そんなランナーの肝臓は優良工場である可能性があります。というのも、ランニングなどの有酸素運動を日常的に行っている人の身体には肝臓を守る働きがみられることが最近わかつてきています。

ランニングなどの運動時には筋肉への血流が増加し、肝臓など内臓器時間かかります。

ランナー肝臓が優良工場なわけ

ランニングなどの運動時には筋肉への血流が増加し、肝臓など内臓器へ

官への血流は著しく低下して、肝臓自体の働きも低下します。そして、運動後、虚血状態にあった肝臓に一気に血流が戻ります。このとき、肝臓は活性酸素による強い酸化ストレスにさらされます。ここで日常的に運動を継続している人は、酸化ストレスに対抗する形でストレスたんぱく質や抗酸化酵素が増加して、免疫系が強く働きます。

つまり、ランナーはふだんのトレーニングにより稼働率の低い工場より、時に厳しい状況を経験して稼動を続け鍛えられた防御機能が働いているのです。

いつも稼働率の低い工場より、時に厳しい状況を経験して稼動を続け鍛えられている工場の方がたくましい優良工場である、という意味でランナーの肝臓は走っていない人の肝臓より働きがよい、ということが言えます。しかしその反面、飲み過ぎてしまふランナーモードのではないでしょうか。