

「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。

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。とはいえ、飲みすぎはいかかなものか……。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

夏場のビールは
モチベーションアップの特効薬!

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



しっかり読めば
謎が解ける!

ランナーに
まつわる

「ビール」
都市伝説

ランニングの後の
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?

ランナーは
一般人よりも
お酒に強い?

水と違って、なぜ
ビールは飲み続ける
ことができる?



真夏のビールは
ランナーの心のよりどころ?!

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大量に汗をかく夏場には、走行距離は減っても、ビールの消費量は増える一方……というランナーも多いのでは? 暑い屋外に飛び出すことでさえ億劫になりがちな夏であっても、「頑張った後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ビールの関係ですが、「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お酒に強い」「水と違って、なぜビールは飲み続けることができる」など、みなさん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、ランナーとビールの相性の良さを裏付ける結果が続々と集まりました。

まずは、しっかりと冷えたビール、肝臓に効くおつまみ (P.29参照) などをテーブルの上に準備して、大好きなビールを片手に、ビールとの上手な付き合い方を学びましょう!
もちろん、「至福の一杯」の前のひとつ走りもお忘れなく!

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、量的にも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のではなく、非ラン

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、ランナーがお酒(とくにビール)好きというのは世界共通の話。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。

ナーとランナーで差異はありません。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、既にランナーはお酒が強いというよりは、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」という願望が一般の人よりも強い、という表現の方が正しいでしょう。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ことも。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、並行して十分な水分摂取をお忘れなく!

