



RIZAP
トレーナーが伝授



日本ガイン健康保険組合×RIZAP 動画付き特別コラム

摂り方を変えて結果に繋げる!!

水分・お酒 とカラダの関係

水分摂取は、ダイエットをスムーズに進めるためにも大切です。

では、水分がカラダにとってどのように大切なのか、また低糖質食を実践していく上での
お酒との付き合い方をライザップトレーナーがこっそりお教えします!!

水分を摂ることは健康と美容の一石二鳥!!

POINT ① 血液の巡りが良くなり、
代謝がスムーズに

POINT ② 代謝があがることで体温も上昇。
脂肪燃焼にも好影響

POINT ③ 便秘・肌トラブルの改善が期待できる!

お酒の選び方

高糖質



ビール



白ワイン



日本酒



梅酒

低糖質



ウイスキー



赤ワイン



焼酎



糖質
OFF
ビール



ジンや
ウオッカなど
蒸留酒

おすすめメニュー

豆腐のキムチスープ



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	185 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	7.9 g
糖質	10.7 g
炭水化物	16.0 g
食物繊維総量	5.3 g
食塩相当量	2.2 g

< 材料 (2人分) >

- ・木綿豆腐 1丁 (300g)
- ・キムチ 100g
- ・水 500ml
- ・鶏ガラスープの素 お好み
- ・塩コショウ 適量
- ・ゴマ油 少々
- ・ニラ 1/3 束
- ・キャベツ 4枚



◀ お酒の選び方動画はこちら

作り方の動画はこちら ▶



※本動画の視聴期日は2026年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

水分

水分の量とタイミングが大事!! 血液の巡りが良いカラダに

人間のカラダの 60%は水分でできています。水分は消化吸収、老廃物の運搬に使われ、不足すると血液の流れが悪くなり、栄養や酸素をカラダのすみずみにまで運ぶにくくなります。水分の量と質が適切であれば血液の巡りが良くなり、代謝がスムーズになります。つまりカロリー消費量が増えるというわけです。代謝が上がると自然と体温も上昇し、脂肪燃焼にも良い影響を与えてくれます。

また水分不足は、ダイエットの大敵です! 便秘や肌トラブルを招く原因にもなります。



摂取するタイミングも大切

低糖質食の場合、食べ物から得られる水分が減少するため、水分を補う必要があります。摂取量の目安は、女性は1日 1.5 ～ 2ℓ、男性は 2 ～ 3ℓを目安にしてください。おすすめは「水」か「お茶」。糖質の少ないものを選び、一度にたくさん摂取せず、常備して少しの量をこまめに飲むようにしましょう。カフェインは利尿作用があるので、摂りすぎには注意が必要です。

ハイボール	蒸留酒であるウイスキーを炭酸で割っているため糖質は入っていません。
焼酎	原料は炭水化物ですが、蒸留する過程で糖質がカットされています。
ジン・ウオッカ	炭酸で割るのは問題ありませんが、「ジントニック・ウオッカトニック」はトニックウォーターに砂糖が含まれています。
レモンサワー	レモンは果物の中でも低糖質。飲むなら生果実を絞った「生レモンサワー」を。砂糖が原料のシロップを利用している「レモンサワー」は糖質が高くなります。

低糖質を実践中は、糖質ゼロの焼酎やウイスキー、“蒸留酒”を選びましょう! 低糖質なものを選んでも、飲みすぎは厳禁です。無糖のお茶・ウーロン茶などで割るのが◎。ビール、日本酒、梅酒は糖質が多いので控えていきましょう。

低糖質を実践中でも楽しめる お酒の選び方&食べ方

お酒

飲み過ぎは、ボディメイクを進める上で 支障が出る!?

アルコールを飲みすぎると、筋肉を分解したり、肝臓の働きを弱めたり、満腹中枢が鈍くなり食べ過ぎてしまったりなど、ボディメイクを進める上で支障が出てしまいますので要注意です。

合わせるおつまみは、「焼き鳥」「刺身」「だし巻き」「冷奴や湯豆腐」「青菜のお浸し」などのタンパク質やサラダがおすすめです。味付けはシンプルなものを選びましょう。

RIZAP 語録

壁ではなく、階段のワンステップと考えてみる

考え次第で、行動は意外と起こせるもの。壁と感じて超えるのをためらってしまうのも、未来へと続く階段の1段分と考えると、気が楽になりませんか? 大事なのは、1歩踏み出すこと!

トレーナー 高梨 望

