

研究・調査報告書

報告書番号	担当
1 3 2	独立行政法人酒類総合研究所
題名 (原題/訳)	
Acute effects of an alcoholic drink on food intake: aperitif versus co-ingestion. 摂食における飲酒の急性的影響：食前酒と同時摂取	
執筆者	
Caton SJ, Bate L, Hetherington MM.	
掲載誌 (番号又は発行年月日)	
Physiol Behav. 2007 Feb 28;90(2-3):368-75.	
キーワード	
アルコール、食欲、食前酒、エネルギー摂取	
要 旨	
<p>アルコール消費と体重調節との関係は複雑である。英国において、エネルギー摂取の 6.5% はアルコールからである。アルコールは 7kcal/g であり、脂肪に次いでエネルギーが高い。アルコールは神経化学的に影響を及ぼし、精神活性作用があり、行動にも影響を及ぼす。アルコールは脂肪と相乗作用があり、食べ過ぎをもたらず、食品のおいしさを増加させるなどの傾向を持っている。本研究では、アルコールを食前酒として摂取した場合、食事と同時摂取した場合にわけ、摂食における飲酒の影響を調べた。平均年齢 24.7±1.9 歳、平均的な体重 (平均 BMI=24±0.4kg/m²)、中程度の飲酒量 (15.7±2.2g/日) の健常な 11 名の男性で試験を行った。参加者には、実験室で朝食を提供し、3 時間後に実験室に戻ってきてもらい、前菜とメインからなる昼食を提供した。そして、その後、3 日間に渡り、食事摂取の記録をしてもらった。また、昼食の酒類は 375ml の赤ワインを提供し、食前酒として提供する場合は 375ml を昼食開始の 20 分前に提供し、食事と同時に摂取させる場合には昼食のスターターとともに 125ml、メインとともに 250ml を提供した。食事の前後に食欲や心的状態について評価をしてもらった。この結果、非飲酒時よりもワイン摂取時の方が昼食のエネルギー摂取が多くなった (食前酒：6436±435kJ、食事と同時に飲酒：6254±417kJ、飲酒なし：6254±417kJ)。特に、前菜の摂取がワイン摂取によって促進された。食前酒としてワインを摂取した場合、食後の立ちくらみや疲労といった主観評価に顕著に影響を及ぼした。以上より、ワインが食欲に与える影響は急速にあらわれ、食事の初期に摂食を促進することがわかった。</p>	