

ワイン課通信 12月号

初めまして、今回担当させていただく事になりました、サンカントヌフの太田と言います。
見苦しいおころはあると思いますが、最後までお付き合いいただけたら幸いです。

さて、日頃からのワインライフを楽しんでいただけていると思いますが、健康的に過ごせたら良いと思ひまして、参考程度ですが書かせていただきます。



ワインと健康



日本では古くから。「酒は百薬の長」といわれ、適量飲酒は健康に良い事が知られています。実際、毎日お酒を飲む人は、お酒をやめた人、また、お酒を全く飲まない人と比べても、死亡率が低いのが実証されています。百歳以上の長寿者には、毎日少量の酒を嗜んでいる例が多いそうです。意外な感じがしますね。それでは、実際何が良いのか見て行きたいと思ひます。

フレンチ・パラドックスとは？

何がきっかけで、ワインが良いといわれるようになった事の発端は、アメリカにあります。アメリカでは、虚血性心疾患による心臓病での脂肪が多く、社会問題としての対策が必要になっていたとき、医学会が目をつけた場所は、心臓病死亡率と、肉、乳脂肪消費量の関係です。一般的には、肉、乳脂肪消費量が増えると心臓病死亡率が増加するという相関関係を示します。しかし、肉食、バター、生クリーム、チーズなど言わばこってりした料理を食べているフランス人は肉、乳脂肪消費量が多いにも関わらず、心臓病死亡率が低い事が統計上明らかになりました。この矛盾を、フレンチ・パラドックス（フランスの逆説）とよばれ、この矛盾に対しての研究が始まりました。

アメリカで赤ワインの売上が続出した理由は？

「フレンチ・パラドックス」が1991年11月アメリカの人気ニュース番組「60 Minutes」で取り上げられ放映されると、まず翌日には赤ワインを買いに人が酒屋に殺到し、赤ワインが売り切れると言う事が起き、赤ワインと健康に一気に関心が高まり注目を集めました。アメリカの赤ワイン年間消費量は40数%増える結果となりました。

それでは次にワインの効能を見てみたいと思います。

善玉コレステロールを増やす

アルコールには、血栓症と関係のある血小板の凝縮を抑制させる働き、そして善玉コレステロールを増やす働きがあります。

動脈硬化と悪玉コレステロールの関係は？

動脈硬化や血栓症という成人病（生活習慣病）は、体かさび付いて起こる病気です。人間酸素を呼吸して生きているために体内で酸化が起こるのは避けられません。

体内に入った酸素は化学変化を起こして活性酸素（フリーラジカル）になります。これがLDLコレステロール（悪玉コレステロール）を酸化させる要因となり動脈硬化になる素となります。

つまり、LDLコレステロール自体が悪さをするのではなく、活性酸素と結びついて酸化されたときに血管内に珠って動脈硬化が引き起こされるのです。

ポリフェノールの働き

ポリフェノールとは花びら、果実、茎など、植物に広く存在する物質です。役割としては、色素成分として様々な色彩の花を作る物質として、また、紫外線から細胞を守る防御物質として働く抗酸化物質です。

このポリフェノールが赤ワインの中に多く含まれています。

赤ワインの中では、渋みであるタンニン、赤色色素であるアントシアニン、味覚成分であるカテキン、フラボノイドなどの分子なのです。

ポリフェノールは体内で

- ① LDLの量を減らす。② LDLが酸化するのを防ぐ。③HDL（善玉コレステロール）の量を増やす。などの働きをしてくれます。

白ワインの驚きの力！

生ものと白ワインの食べあわせが良い理由

白ワインの細菌に対する抗菌作用は素晴らしいものがあります。

「2倍に希釈した白ワインは、赤ワインの2分の1の接触時間で、サルモネラ菌・大腸菌・赤痢菌を殺菌します。」という報告書があるそうです。

ワインのサルモネラ菌と大腸菌に対する抗菌効果を調べた結果

*サルモネラ菌

白ワインは約 10 万個のサルモネラ菌をわずか 10 分で殆ど殺菌、赤ワインは 10 分間では約 100 個のサルモネラ菌が生き残り、20 分後にはほぼ完全に殺菌されました。

* 大腸菌

サルモネラ菌と同等の効果を発揮するのに 20 分を要しましたが、サルモネラ菌の場合と同様に白ワインのほうが赤ワインより有効に作用しました。アルコール、有機酸それぞれ単独では殆ど抗菌作用はなかったそうです。

この白ワインの抗菌作用は、アルコールと有機酸の相乗作用によるものと見られますが、生物を食べるときに白ワインを飲むことは、味覚的に合うのはもちろん、理にかなっているといえます。

白ワインの良い点は他にもあります。

- ・ カリウムを多く含み、ナトリウムを殆ど含まない事から、ワインを飲用するとカリウムの利尿作用により、新陳代謝が活発になります。
- ・ 血圧を下げる食べ物として、新鮮な果物、パスタ、ライス、ワインなどがある。カリウム摂取により、ナトリウムが排出されるためです。

等です。

ワインから痴呆症予防効果を示す第 3 の物質

痴呆症とは？

老人性痴呆症は、長寿社会の到来により増加し、社会の重大な関心事となっています。原因によって、脳血管性痴呆症とアルツハイマー症の 2 種に分けられています。

脳血管性痴呆症は読んで字のごとく、脳血管に障害が発生することが原因で起こる痴呆です。一方、アルツハイマー症は原因が未だ明らかになっていませんが。脳神経の情報伝達が損なわれ、症状が進むに従い脳神経が破壊され、脳重量の 1/3 が失われてしまう病気です。

ポリフェノールとリスベラロール

既にフランスの研究者達は、赤ワインの常飲者は、飲酒者より、痴呆症の発生する危険度が、低い事を明らかにしています。赤ワインに含まれている成分には、ポリフェノール類やリスベラトロールが知れていてポリフェノールが脳血管性痴呆症の予防、リスベラトロールが脳機能の改善に効果を示すであろうといわれています。



ワインは食事を楽しめながら飲め、適量でも満足感があると思います。
日々の体調管理に気をつけて、楽しんで頂ける一助になればと思います。
最後までお付き合いいただきありがとうございました。