

# ビルとワインに 伊藤隼也

伊藤隼士  
十本誌取材班

また、白ワインにはカリ

**適量を守れば  
脳に効果大！**

フレンチ・ナイト・クラブといふ言葉を聞いたことがあるだろうか。肉やバターなど高脂肪の食生活を送つてゐるフランス人に、心臓病で死ぬ人は少ない、という矛盾のことである。その矛盾を解くカギは赤ワインにあつた。フランス人が食事と共に飲む赤ワインの成分が、悪玉コレステロールの酸化を防いで動脈硬化を防ぐのである。

だが、この話には抜けがあった。フランスの南西部にあるワインの名産地・ボルドーで行われた実験で、赤ワインの飲用習慣がアルツハイマー型認知症の予防になることが分かったのだ。

「ホルト大学神田学科のジャン・マルク・オルゴゴソ教授らの研究チームが、ボルドー地方に住む六十五歳以上の高齢者、約三千八百人を対象に食生活を三年間追跡調査しました。すると、一日にグラス三四四杯程度の赤ワインを飲んでいる人たち、まったく飲んでいない人たちに比べ、アルツハイマー型認知症になるリスクが二五%も低いことがわかった。ただし五杯以上飲む人は、逆に発症リスクが高くなっていくという結果も出ています」（認知症介護研究・研修東京センターの須貝佑一副センター長）

も指摘されているが、より効果的なのはポリフェノールによる抗酸化作用だ。

「赤ワインには、ぶどうの皮の色素成分であるアントシアニンやレスベラトロール、渋み成分のタンニンといったがリフェノールが豊富に含まれていますが、これらには抗酸化作用があり、活性酸素を取り除ってくれるのです。活性酸素は血管を損傷して脳卒中を引き起こし、脳血管性認知症の原因となる物質。さらに脳神経細胞を傷つけ、脳を萎縮させる。適量の赤ワインには認知症予防の効果があると言えます」(同前)

「アルツハイマー型では、アミロイド $\beta$ が蓄積し、脳に老人斑というシミが出来るのが特徴です。この老人斑には大量のAGEが含まれているので、AGEを体内に溜め込まないことは重要な予防法。アルコールは体内でアセトアルデヒドに変化し、AGEの発生を五〇%も抑えるという研究結果がありますが、特に赤ワインではその効果があるのです」(AGE牧田クリニック院長)

「白は赤に比べて糖分が多いと思われるがちですが、それは国内にはまだまだ甘口の白ワインが多いから。辛口タイプであれば赤ワインよりも糖分が少ないので、ボートワインのような甘くて口当たりのいいワインは避け、赤白どちらも辛口タイプを選ぶこと。適量は一日グラス二~三杯が目安でしよう」(同前)

一方、同じアルコールでも、健康的なイメージがないビールにも、知られざる効能がある。

出典 キリンホールディングス「ビールの抗動化作用に関する研究」



出典 キリンホールディングス「ビールの抗動化作用に関する研究」

種花<sup>ヒメハ</sup>という花を付けるが、これがビールの原料として使われる。このホップにカギが隠されていた。「ビルは、本当は体にいいんです！」（角川SSC新書）の著書もある、高知工業高等専門学校の戸部廣康名誉教授がこう話す。

「ホップにはフムロンという成分が含まれていますが、ビール醸造過程で特に加熱処理されると、「イソフムロン」というボリフィエノールに変化します。このイソフムロンこそが認知症予防のカギなのです。

取り出した豚と牛の脳にイソフムロンを添加したところ、酵素や栄養を与えられていないのにもかかわらず脳の神経細胞は保護され死滅せず、それどころか、神経細胞の先端部である樹状突起という部分を成長させる作用があることが分かったのです。イソフムロンが脳細胞に作用するごとで、神経成長因子というホルモンが作られていると推定されます。イソフムロンには、赤ワインに含まれるポリフェノールに負けな

い程の抗酸化力があるのです」  
キリンホールディングスは、マウスによる実験を行つた。体内に多くの活性酸素が発生しているマウスに、抗酸化物質であるビタミンEを一定量投与し、水、ビール、赤ワインをそれぞれ飲ませ、二時間後にビタミンEがどれほど体内に留まるかを調べたのだけ（ビールと赤ワインは、アルコール度数が同じになるように調整されたもの）。

がそれだけマウスの体内にあり、活性酸素を除去したこと。つまり、残留在その後に摂取した飲み物に含まれる抗酸化物質が多いということになる。

その結果をグラフにしたのが、左のグラフ①である。

水しか飲ませなかつたマウスはビタミンEが四〇%弱にまで減っていたのに對し、ビールか赤ワインを飲んだマウスは、ビタミンEが六〇%も残存していた。

「これはビールと赤ワインには同等程度の抗酸化能力があるということを示しています。イソフムロンの力が示されたのです」(司前)

「生ビールより熱処理されているラガータイプの方が、よりイソフムロンが多く含まれています。どちらにしても適量は一日中瓶一本（五百ミリリットル）まででしょう」（同前）

ノンアルコールビールにもホップは含まれているが、注意も必要だ。

「ノンアルコールビールには、ビールのような味を出すために様々な甘味料が添加されています。ただ、ドリンクのノンアルコールビールなどはビールと全く同じ材料で作られたものもあります」（同前）

どちらにせよ、適量を過ぎては予防にならない。飲み過ぎはもつての外である。

メタボの改善にも！

「生ビールより熱処理されているラガータイプの方が、よりイソフムロンが多く含まれています。どちらにしても適量は一日中瓶一本（五百ミリリットル）まででしょう」（同前）

ノンアルコールビールにもホップは含まれているが、注意も必要だ。

「ノンアルコールビールには、ビールのような味を出すために様々な甘味料が添加されています。ただ、ドリンクのノンアルコールビールなどはビールと全く同じ材料で作られたものもあります」（同前）

どちらにせよ、適量を過ぎては予防にならない。飲み過ぎはもつての外である。

4

1日中販1本まで!

本連載についてのご意見やご質問、あなたの体験談を募集します。  
お葉書もしくはEメールで。 i-weekly@bunshun.co.jp