

お酒と健康

上越の自慢のひとつは、日本酒が美味しいことです。

今ではすっかり日本酒党になった私ですが、学生の頃は日本酒に対してあまりいい印象はありませんでした。

それほど飲んでいないのに、二日酔いに何度も苦しめられました。当時のお酒は三倍増醸酒といい、醸造用アルコールや糖類、酸味料、調味料などを添加して、三倍に水増ししたものが多かったそうです。

最近では、米と米麹だけを原料とした純米酒がブームとなっており、余分なものが入っていないので、体に対する負担が少なく二日酔いもほとんどありません。

さて、お酒は百薬の長といわれています。食欲増進作用やリラックス効果はよく知られていますが、その他に血液中のHDLコレステロールを増加させる作用があります。HDLコレステロールには動脈硬化を防ぐ働きがあ

り、血管を若々しく保つてくれます。血管を若く保つことが長生きの秘訣ですので、お酒は長寿に役買っているということになります。

また、お酒にはトロンボキササンA2という物質の生成を抑える作用があります。これは血栓という血液の塊が血管の中にできるのを防ぎます。心臓に血液を送っている血管が詰ると心筋梗塞になりますし、脳に血液を送っている血管が詰ると脳梗塞になってしまいます。

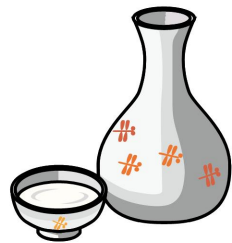
お酒はこれらの病気の予防に貢献しています。脳梗塞は認知症の原因のひとつですので、お酒には認知症の予防効果もあるといえそうです。100歳以上の健康なお年寄りの約60%は、毎日適量のお酒を飲んでいるそうです。

こんなに健康にいいお酒ですが、飲みすぎるとかえって健康を害してしまいます。飲みすぎると肝臓の機能が障害され、脳が萎縮し認知症になり、さらにはがんの発生を促進することがあ

ります。

お酒に健康増進作用を期待する場合は、適量を守らなければなりません。適量は日本酒でいうと1〜2合です。お酒の中でも特に日本酒は料理の味を邪魔しないので、食中酒として適しています。

上越は日本酒が美味しいので、晩御飯を食べながらコップ1杯の日本酒を飲むのが上越式健康増進法と言えるかもしれません。毎日コップ1杯のお酒を飲んで、元気で長生きをしましょう。



新潟県立看護大学

生物・医学領域

教授 境原 三津夫