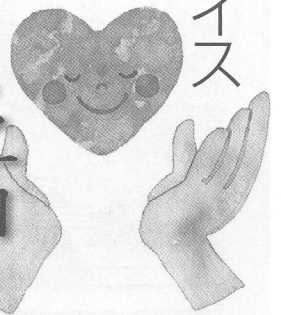


心と体にアドバイス

健康

よもやま話



公益財団法人中国労働衛生協会 理事長

宮田 明

1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを経て2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

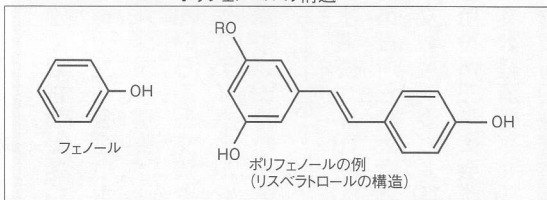
Vol.7 正しいお酒の飲み方(その7)

フレンチ・パラドックス

これまでお酒についていろいろ書いてきましたが、どうせ飲むのなら健康のために「良いお酒」を飲みたいと思われ方が多いと思います。そのために、今回は「フレンチ・パラドックス」についてお話しします。

心筋梗塞、狭心症などの虚血性心疾患の一番の危険因子として、コレステロールなどが高くなる脂質異常症が挙げられます。1989年のWHOの調査で、フランス人は喫煙率が高く、他の欧米諸国と同じくバターや肉などの動物性脂肪を大量に摂っているにも関わらず、虚血性心疾患による死亡者は二分の一から三分の一であることが判明しました。

ポリフェノールの構造



フェノールという物質が重合して出来ます。ベンゼン環に複数の水酸基(OH基)を持つ物質の総称です。

フェノールという物質が重合して出来ます。ベンゼン環に複数の水酸基(OH基)を持つ物質の総称です。インをたぐさん飲む地域ほむ心疾患が少ない」とい調査もありません。

ポリフェノールの効果 フレンチ・パラドックスの原因として、赤ワインに含まれるポリフェノールの効果が考えられます。ポリフェノールは植物が光合成によって生成する色素や苦みの成分で、活性酸素から体を守る抗酸化物質です。ポリフェノールがLDL(悪玉)コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を抑制すると考えられています。ポリフェノールはお茶類や他のアルコール類にも含まれていますが、赤ワインに含まれる量は圧倒的です。特に

ワインの消費量と虚血性心疾患の関係を調査した結果を発表し、「フランス人は高脂肪食を毎日摂っているのに、虚血性心疾患が少ないのは、フランス人が毎日飲む赤ワインのおかげである」と結論づけ、これを「フレンチ・パラドックス」と呼びました。「赤

〇(ミリリットル)、純アルコール換算三八(日本酒二合、ビール大瓶二本相当)になるそうです。これは飲まない人も入れている計算ですから、多くの成人は毎日ボトル一本近く飲んでい計算になります。

「カベルネ・ソーヴィニヨン」などのフルボディ・タイプに多いとされています。ポリフェノールは五〇〇種類以上あり、アントシアニン、リスベラトロール、タンニン、カテキンなどが代表的です。最近ではリスベラトロールが認知症予防に効果があり、サーチュインという長寿遺伝子を活性化する作用もあるといわれ、注目されています。

結論として、健康のために「節度ある適度な飲酒」である一日平均アルコール二〇(度数)程度(ワインなら四分の一本)、週のアルコールの総量は一五〇(度数)以内に抑えるようにするのがよいと思います。嫌いでない方は、できるだけ赤ワインを選択するといいかもしれません。最近では私もそうしています。

定期健康診断・生活習慣病予防健診・特定健康診査・各種がん検診

退職後の健康管理に げんきサポートクラブ 会員募集中



公益財団法人 中国労働衛生協会 福山市引野町5丁目14-2 TEL:084-941-8211

HPで健康情報配信中! WEBから健診予約も可能です! URL:http://www.churou.or.jp

公式マスコットキャラクター ちゅうろうくん

