

## 赤ワインが大好き

「酒は百薬の長」と言われ、飲み方と飲む量で健康増進も期待出来ますが、飲み過ぎれば健康を害することにもなります。持病のある方はお酒を飲む前に主治医に必ず相談しましょう。

今回は私の大好きなお酒、中でも赤ワインの話です。人類最古の文明で、すでにワインを造っていたようです。最初はブドウが自然に潰れて発酵して偶然できた物を口にしたのだと思いますが、アルメニアでは約6000年前のものとされる世界最古のワイン醸造所跡が発見されています。ワインについて書かれた世界最古の文献は紀元前2000年前後に作られたシュメール語の粘土板だそうで、どちらにしても気が遠くなるほど昔から人々に愛された最も歴史の古いお酒が、ワインかもしれません。日本では歴史が浅くポルトガル人宣教師のフランシスコ・ザビエルが初めて日本に持ち込んだといわれ、日本での本格的なワイン作りは文明開化後の明治時代に、山梨県勝沼町で始まったようです。今では山梨のほかに北海道、山形、新潟、茨城、京都などでワイン造りが行われています。

さて、赤ワインの効用で有名なのはポリフェノールの抗酸化作用によりコレステロールの酸化を抑えて動脈硬化の予防効果が期待されている事が一番に挙げられると思います。その他にも高血圧の改善やがん予防などが期待されています。白ワインが果皮の薄いブドウの果汁で造られるのに比べて、赤ワインは色の濃いブドウを丸ごと(果皮、茎含む)アルコール発酵させているので様々な成分が溶け出し有効成分が多いと考えられています。フレンチパラドクスという言葉がありますが、フランス人は多くの動物性脂肪を摂取しているのに他の欧米諸国に比べて動脈硬化による心臓病で亡くなる方が少ない。これは赤ワインを多く摂取しているからと考えられています。(オリーブ油も合わせて多用している)

赤ワインの様々な効用を生かすには飲み方も大切です。

私は夫婦、家族、自分の色々な記念日、お祝い行事、パーティーなどで食事をより美味しく、雰囲気もより楽しくするためのアイテムとして利用しています。赤ワインは肉料理を引き立て役となるばかりでなく、胃液の分泌を促して肉の消化を助けてくれる効果もあります。心地よい酔いはリラックス効果も期待され、楽しい食事や安眠の手助けとなります。

「酒は百薬の長」とするには飲む量の目安も大切です。飲めない方は無理して飲む必要は有りません。お酒に強い方も飲み過ぎてはいけません。ワインの適量(純アルコールで20g程度)はワイングラス(70ml)に1~3杯程度を目安にしたいと考えます。おいしい料理を楽しむのはいいのですが、食べ過ぎてはいけません。バランスのとれた食事とお気に入りの赤ワインで楽しいひと時をお過ごしください。赤ワインが飲めない、アルコールが飲めない方も赤ワインを使った料理を楽しんでいただけたら、ポリフェノールを摂取できます。シチューなど煮込み料理にたっぷり赤ワインを入れて煮込みます。アルコール分は飛んでしまいますのでお酒が飲めなくても大丈夫。ポリフェノールの抗酸化作用は熱にも強いので煮込み料理でも大丈夫、是非試して下さい。



管理栄養士  
阿出川 國雄

