

# 『お酒の健康効果と機能性アルコール飲料』

Text: 渡邊拓也 / ビール醸造コンサルタント

## 百薬の長

健康ブーム、という言葉は多少野暮ったいですが、テレビや雑誌では健康ネタが大流行です。TV コマーシャルでも、最近ビタミンやミネラル、アミノ酸等々を配合・強化した食品や飲料のものが目に付きます。

健康のための飲料として各種アルコール飲料が取り上げられるケースも多いのですが、さらにそのメリットを強化するような「機能性」アルコール飲料もちらほら見受けられます。そこで今回は健康とアルコール飲料の関係をご紹介しつつ、機能性アルコール飲料の可能性について考えます。

「酒は百薬の長」と言われますが、実際アルコールの適量摂取は様々な健康効果をもたらすことがわかっています。特に狭心症や心筋梗塞といった心臓疾患に関しては、適量を毎日飲む人のほうが飲まない人よりも罹患率が低いというのが定説になっています。これはHDL（善玉コレステロール）を増やして動脈硬化を起りにくくするなどのアルコールによる直接の効果によるもので、お酒の種類を問わず当てはまるようです。また、アルコールは血管を拡張させて代謝を活発にしますので、老化の抑制を期待できるほか、他に摂取した栄養の吸収効率を向上させる働きもあるそうです。（もちろん適量というのが大きなポイントで、お酒に強いといわれる人でビールなら一日大びん1本程度、日本酒なら1～2合程度。）

このようなアルコールによる効果以外にも酒類ごとに様々な研究が進められており、各々特有の健康効果をもたらす機能が

報告されています。

## ビールは百薬の長

ビールは他の酒類と比べるとともとアルコール度数が低く、ヘルシーな印象があります。実際、ドイツやチェコといったヨーロッパのビール大国では、医師が治療のためにビールを処方するケースもあります。具体的な機能を見てみましょう。

実験としてわかりやすいものが、食欲増進と利尿作用でしょう。これは、原材料由来の成分や発泡性であることに起因し、単にアルコールだけの場合よりもその効果は高いとされます（その分食べ過ぎと脱水症状には要注意）

また、大麦や酵母に起因してビタミンB群やアミノ酸の含有量が多く、炭水化物やミネラルとのバランスもあいまって、「液体のパン」と呼ばれていたのもうなずけます。

さらに、ホップ成分には鎮静安眠作用や健胃作用があるほか、まだ十分に解明されていないものの、動脈硬化や糖尿病等の生活習慣病の予防やがんの防止に有効な様々な効果があるようです。

## ワインも百薬の長

最近少しトーンダウンした感はありますが、赤ワインの健康効果はもはや万人の知るところとなったといえます。ブドウの果皮や種子に由来するポリフェノールの酸化機能により、LDL（悪玉コレステロール）が酸化して動脈硬化が起こるのを抑制します。またポリフェノールは、過剰に発生すると害をおよぼす活性酸素と結びつくこと

で、老化やガンの発生を抑える働きがあるといわれています。

どちらかといえば赤ワインばかりが目立ってきましたが、最近では白ワインもその抗菌力で取り上げられることが多くなりました。白ワインに豊富な酒石酸・リンゴ酸・クエン酸等の有機酸とアルコールの相乗効果によるもので、これからの季節、生の魚介類ときりっと冷やした辛口の白ワインは味覚だけでなく、科学的にも理にかなった組合せということです。

## もちろん日本酒も百薬の長

健康との関係では最近ワインや焼酎に押され気味ですが、日本酒にも多くの健康効果があるといわれます。有効成分が何なのかまだ解明中のようですががん細胞の抑制作用があることが報告されていますし、他の酒類と比べて肝臓ガン・肝硬変等のリスクが低いとの報告もあります。

また、飲用として以外に化粧品や入浴剤として美肌効果や新陳代謝の促進効果があるのはご存知の通りです。個人的には、野菜と魚介類中心の食生活と日本酒の組合せには、単なるダイエット効果以外に色々な健康効果があると考えています。

世界中で研究されているビールやワインと比べると単純に研究している人の数が少ないので大変だとは思いますが、さらなる研究・解明に期待したいですね。

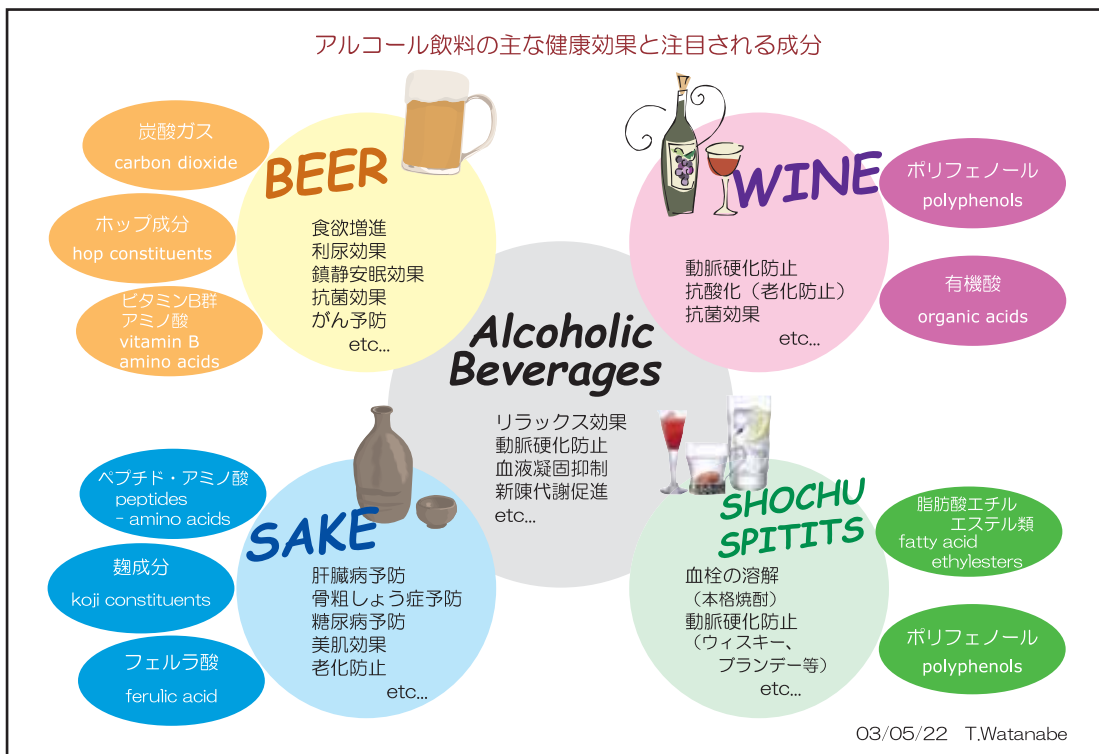
## 焼酎・泡盛・蒸留酒だって百薬の長

最近酒類の中でもっとも元気のいい焼酎。先日某人気情報バラエティ番組で取り上げられて、さらに市民権を得た感があります。その番組で取り上げられた健康効果のうちインパクトのあったものとしては芋

焼酎に代表される香りの強い焼酎の香り自体（脂肪酸エチルエステル類）が、血栓を溶解する効果があるというものでした。これは男女を問わず、30歳代以上の人にはかなり訴求力のあるポイントではないでしょうか（同じ類の成分を持つ他の酒類でもぜひ実験していただきたいですね）。

一方、他の蒸留酒の中では、ウイスキーやブランデーなどには結構多くのポリフェノールが含まれており、赤ワインのような効果が期待できます。

アルコール飲料の主な健康効果と注目される成分





カロリーオフやアルコールオフに留まらず、積極的に健康効果を高めた機能性アルコール飲料が続々登場。ソフトドリンク同様、市場で大きな地位を占めるに至るでしょうか？

### 機能性アルコール飲料

さて、これらの健康効果は、各酒類がそのまま持つ機能であり、長い間われわれが知ってか知らずか享受してきたものです。しかし、最近では人為的に健康効果を高めた商品も発売されています。それを「機能性」アルコール飲料と呼ぶことにしますが、それをさらに2種類に分けてみます。

#### 「減らす」タイプの機能性

何かを減らすタイプは、何らかの形で健康の「害」になる物質を減らすもので、もっとも典型的なものアルコールと糖質です。特に糖質が比較的多く含まれるビール・発泡酒と日本酒では最近数多くの商品が市場に出ています。それも、以前のように単なるダイエットという切り口からもう少し踏み込んで、生活習慣病対策としての位置づけがうかがえます。

またビール・発泡酒に関しては、プリン体のカットも話題になっています。プリン体は食品中に普通に含まれる物質ですが、その体内での廃棄物とも言うべき尿酸が過剰に蓄積されると高尿酸血症、いわゆる痛風になりやすいということで、過剰摂取には注意するべきだといわれています。問題は酒類の中でビール・発泡酒にとりわけ多く含まれていることで、尿酸値の高い人にビールは禁物との認識もなくはありません。しかし、実際過剰に飲み過ぎない限り尿酸値の上昇にはほとんど影響しないともいわれており、むしろ痛風予防には肥満の解消とアルコール摂取自体の抑制が重要との見解が一般的です。いずれにせよ、飲みすぎ・食べすぎは良くないということで・・・。

ワインでは、もちろん低カロリー・低アルコール商品もありますが、特徴的なものとして酸化防止剤無添加の商品が挙げられます。伝統的に酸化防止剤として使用されている亜硫酸塩にもアレルギーを引き起こす可能性があり、最近多くの無添加商品が販売されています。一方、ワインだけでなく他の酒類でも着実に増えているのが、オーガニック系製品です。これも基本的には原材料の生産時に余分な化学肥料や農薬を使用しないあるいは制限して製品への移

行を避けることでフィジカルな健康効果を得るとともに、エコロジカルなライフスタイルを取り入れるという側面からのニーズも高いと考えられます。

#### 「増やす」タイプの機能性

次に何かを増やすタイプを見てみましょう。わかりやすいのはワインの例です。赤ワインではポリフェノール、白ワインでは有機酸をそれぞれ向上させ、もともとある健康効果をより強化しています。日本酒では、肝機能の向上等に効果があるとされるイノシトールを強化した日本盛さんの「健醸」や、麹・酵母等微生物を利用して米から取り出したライスパワーエキスを加えて胃の粘膜保護などの機能を強化した米米（こめこめ）酒（ただし酒税法上は雑酒）が挙げられます。

ビール・発泡酒の場合、最近アサヒビールさんが上述のライスパワーエキスを配合した商品を出されましたが、今のところ何かを強化したものであるというはまだ少ないように思います。ただ、原材料として他のものを入れるという方法としては、いろんな可能性があるでしょう（通常は発泡酒になります）。最近サッポロビールさんがハーブ（オレンジピール）を入れた発泡酒を発売されましたが、もともとビールには様々なハーブ類が使われていたわけですので、今後地ビールも含めてハーブ・

スパイス類を使用した機能性発泡酒の開発はありえるでしょう（ちなみに地ビールメーカーの中にはウコンビールを造られているところもあります）。また、大麦麦芽の代わりにそば等の他の穀物を使用することで、新たな健康効果を得られるかもしれません。ただ、あまり消費者の抱くビールの印象から離れてしまうと、なかなか受け入れられないのも確かですが・・・。

焼酎やその他の蒸留酒の場合は少し事情が違うように感じます。特に甲類焼酎等のホワイトリカーの場合、何かを漬け込んでリキュールにしたり、レモンや梅干を入れてチューハイにしたりと、もともとお酒自体というよりは他のものを添加することによって健康効果を強めています。市販される製品の形としては缶入りチューハイやリキュールにクエン酸やポリフェノール等の有効成分をより多く含有させるというのが考えられます。

前回のコラムでも取り上げましたが、ノンアルコール酒類、特にノンアルコールビール（麦芽風味飲料）は相変わらず好調のようです。それと比べるとまだ注目度は低い機能性アルコール飲料ですが、今後大きく伸びる可能性があるでしょう。最近のソフトドリンクにおける機能性飲料の人気をみると、なおさらその思いを強くします。ただ、機能性ばかりに傾いて味や香りは二の次の宇宙食のようなお酒になっては困ります。新しいタイプのものと、伝統的な手法や文化にのっとった「ごく普通のタイプ」が並存して、消費者にとってより多くの選択肢が提供されることを期待します。そもそも伝統的な方法によって造られたお酒には、「百薬の長」と言われしめるすばらしい健康効果があるわけですから。適量を心がけて心身ともに健康で、未永くお酒と付き合ってください。

text : T.Watanabe

