

☆☆☆

お酒を飲みながら健康に

～レスベラトロールの多彩な効果～

★ぴあサポメルマガ10月号★

秋晴れの爽やかな日が続いております、いかがお過ごしでしょうか？秋といえば「スポーツの秋」「芸術の秋」などというふうに表示されますが、やはり何と言っても「食欲の秋」ですね。食欲増進に伴ってお酒もすすむのではないのでしょうか。

お酒の飲み過ぎは良くありませんが、「酒は百薬の長」、適度な飲酒は健康に良いとも聞きます。今回は赤ワインに多く含まれるレスベラトロールという物質について、実際にどのような良い効果があるのかご紹介したいと思います。

■目次■

1. レスベラトロールとは？
2. レスベラトロールの効果
3. あの有名アスリートも
4. 飲酒の危険性
5. さいごに

◆◆◆

1. レスベラトロールとは？

◆◆◆

お酒は正しく飲めば健康への効果が期待できます。その一つであるレスベラトロールは、ブドウの茎や葉、果皮、ピーナッツ、梅などに含まれる成分で、ポリフェノールの一種です。1940年に発見され、1992年にワインに含まれていることが分かり、1997年にがんを予防するということが分かってから飛躍的に注目され始めました。

また現代社会において、消費者間で食物成分を詳細に調べる傾向が高まっていて、天然のものやバイオ製品が好まれています。多くの健康機能性を持つ上に天然由来成分であることから、レスベラトロールはサプリメントとして売り出されているほど魅力的な物質です。

◆◆◆

2. レスベラトロールの効果

◆◆◆

研究の過程でレスベラトロールが様々な良い効果を持つことが発見されてきています。その効果のいくつかをご紹介します。

(1)認知症の予防

レスベラトロールは神経細胞を保護する働きがあることから、脳細胞が傷つくことで起こる認知症を予防してくれます。

(2)動脈硬化予防

ポリフェノールは悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、血液をサラサラにする効果があります。

(3)アンチエイジング効果

ポリフェノールであるレスベラトロールは抗酸化作用を持ち、活性酸素の働きなどを抑制します。

◆◆◆

3. あの有名アスリートも

◆◆◆

サッカーで有名なアスリートといえば、皆さんは誰を思い浮かべますか？実はある有名アスリートも健康のために赤ワインを飲まれているそうです。その有名アスリートとは6月のサッカーW杯に出場されていた長友佑都選手です。長友選手は赤ワインに抗酸化作用（酸化ストレス＝疲労を軽減する効果）があることを知ってから、一杯程度の少量を摂取することを心がけていらっしゃるそうです。

皆さんも勉強などで疲れることはありませんか？勉強をし続けると脳の同じ部位を使い続け、その部分に活性酸素が溜まるのが疲労の原因となります。しかし抗酸化物質を摂れば疲労の回復を早めることができます。

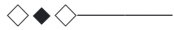
◆◆◆

4. 飲酒の危険性



ここまでご紹介したようにレスベラトロールはとても有用な物質ですが、ここで飲酒の危険性について確認しておきます。大量飲酒など飲み方間違えたとお酒は身体に様々な悪影響を及ぼします。例えば、肝臓でアルコールが代謝される際に中性脂肪が蓄積し、脂肪肝や肝硬変などの肝臓障害を引き起こされます。糖尿病やすい炎などのすい臓の障害のほか、消化管、循環器系、脳、末梢神経障害など、全身の臓器におよび障害が現れます。さらにアルコール依存症をきたすこともあります。

また法律で禁止されているため、未成年者はお酒を飲んではいけません。法律で禁止されているからという理由だけでなく、未成年の飲酒は成人の飲酒以上に多くの危険が潜んでいます。例えば、脳が成長している時期にお酒を飲むと、脳の神経細胞を破壊し、脳萎縮を早くもたらす危険があります。また二次性徴を遅らせる性腺機能障害を起こしたり、成人に比べてアルコール依存症になりやすかったりします。



5. さいごに



お酒は飲み方次第で健康にプラスにもマイナスにもなります。秋は夏の暑さがひと段落して過ごしやすく、様々なことに挑戦しやすい季節です。健康に留意して、秋を存分に楽しみましょう！

【参考書籍・WEBサイト】

Asahi 大量飲酒による身体への影響

<https://www.asahibeer.co.jp/csr/tekisei/health/demerit.html>

Asahi 未成年の飲酒はなぜいけない？

https://www.asahibeer.co.jp/csr/tekisei/minor_drinking/why.html

KIRIN 赤ワインに含まれる「レスベラトロール」を摂取すると太りにくい？

https://www.kirin.co.jp/company/rd/result/report/report_023.html

介護の123 赤ワインの認知症、脳機能の効果効能

<https://kaigo123.net/redwine/>

【筆者紹介】

新領域創成科学研究科修士課程1年。

【ピアサポートルームのWebサイト／Twitterの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

☆Webサイト：<http://ut-psr.net/>

☆Twitter：[@utpsr](https://twitter.com/utpsr)

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZTkoPn5fyhqNADtsDYzM6bWWSJs2HseQO0gK6DpH0QGWwxg/viewform?c=0&w=1>までご意見ご感想をどしどしお寄せください

+++-----+++

東京大学学生相談ネットワーク本部ピアサポートルーム

[WEB] <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[学生の作るWEBサイト] <http://ut-psr.net/>

[Email] mail@utpsr.net [Tel] 03-5841-2632

+++-----+++