



今回のテーマ

アルコールの健康によい飲み方 その①

師走に入り、今年も残すところあと少しとなりました。忘年会、クリスマス、年末年始と飲酒の機会が増えてくる季節です。

昔から「酒は百薬の長」といって、少量の飲酒は健康によいとされてきました。酒飲みにとってはまことに都合のよい言葉です。しかし、2018年にランセットという医学誌に「アルコールはごく少量でもリスクがある」とアルコールの健康効果を否定する研究結果が発表されます。科学的根拠が高い方法で行われた研究であり「酒は百薬の長」は完全に否定されました。しかし、そうなるとアルコールを嗜む人にとっては身も蓋もなくなるわけで、アルコールは何をどれくらい、どのように飲むのがよいのか綴っていきます。

アルコールの中では、赤ワインが健康によいという話を聞いたことがある人は多いのではないのでしょうか？これは「フレンチ・パラドックス」といってワインを多く嗜むフランス人はワインをたくさん飲んでいるのにも関わらず、イギリス人やドイツ人よりも寿命が長く、特に心筋梗塞が少ないことから、このように言われています。余談ですが、私は一時期、フランス料理の厨房で働いたことがあります。その時に「フランス料理はワインを美味しく飲むための料理だ」と言われて、好きでもないワインの勉強をしたことがありました。それだけ、フランスとワインは切っても切れない関係なのでしょう。

ワインの健康効果については、特に赤ワインの中になにか健康によい物質が入っているのではないのか

**Food & Cook** 食材と調理

そろそろお正月。電子レンジで作る簡単おせちを紹介。  
<田作り>

材料：ごまめ(小さい煮干しでも可)30g、白ゴマ大さじ1、A(砂糖・醤油・酒)各大さじ1、サラダ油小さじ1。  
作り方：①ごまめを電子レンジで1分加熱し乾燥させる。②Aを耐熱容器に入れて混ぜ、電子レンジで30秒。③Aが熱いうちに油を加えて混ぜ、すぐにごまめを加えてざっとからめる。④白ゴマをまがして完成。



<筑前煮>

材料：鶏もも肉1枚、和風野菜ミックス(冷凍の里芋・人参・蓮根など)250g、椎茸1パック(100g)、A(醤油・砂糖・酒)各大さじ2。絹さや3枚。  
作り方：①鶏肉を一口大に切ってAを混ぜたものに漬け込む。椎茸は軸をとり半分に切る。絹さやは塩ゆでして斜め切り。②耐熱ボウルに凍ったままの和風野菜ミックスと椎茸をいれ、鶏肉を汁ごと入れる。③クッキングシートをかぶせ小皿で重しをして、端を開けてラップする。④電子レンジで12分加熱し、絹さやをちらす。

とたくさんの研究が行われています。その中でデンマークの研究を紹介します。

デンマークはドイツの北にある北欧の国です。勇猛果敢なヴァイキングを祖先にもつ国です。デンマークは、日本人からみると驚くことに飲酒可能年齢に対する取り決めがありません。アルコールの「購入」については、16歳以上でビールやワインなどアルコール度数16.5%未満を購入でき、18歳以上でウイスキーなどアルコール度数16.5%以上を購入できます。つまり、15歳以下では「購入」できませんが、飲むことは制限されていません。デンマークは15歳の酔っ払いがヨーロッパで最も多い国との調査結果があります。

このデンマークで最もよく飲むお酒の種類と、その後、11年間にわたって総死亡率を調べた研究です。結果は、ワインをたくさん飲んでいて人ほど死亡率が低く、このような結果は他のアルコールでは認められないというものでした。「ワインが健康によいらしい」という結果から、日本でも一時期、ワインブームが起きました。なかでも赤ワインに含まれるポリフェノールが健康によい物質の一つとされました。ポリフェノールには抗酸化作用があり、動脈硬化を予防し、結果、心筋梗塞も予防すると考えられました。心筋梗塞を中心とする循環器疾患は生活習慣病の代表です。特に欧米諸国では日本人よりも心筋梗塞が多く、死亡率に大きく影響するため話題になりました。しかし、事はそう単純ではなかったのです。次回へ続きます。

参考文献「栄養データはこう読む」佐々木敏

**そこはかとなく書きつければ**  
～栄養以外のはなし～

旅について…北海道編その28。

大雪山からおりて、北に向かうと旭川市があります。旭川市といえば旭山動物園などが有名ですが、美味しい食べ物が多いところでもあります。まずはラーメン「山頭火」。豚骨スープをベースとした塩ラーメンです。あっさりしていて豚骨が苦手な人でも食べやすい味です。私の友人が旭川に住んでいたときに「北海道で一番うまいラーメン」と何度も通っていました。そして旭川が発祥の塩ホルモン。旭川は養豚が盛んで新鮮なホルモンが手に入りやすく、美味しいホルモンを安価で食べることができます。北海道の回転寿司は小樽などがクオリティが高いですが、「回転寿司トリトン」もオススメです。混むことがありますが、地元民が多く通う店は美味しいと思ってよいでしょう。そして「幻のパン パパラギ」。早いときは開店1時間で売れきってしまうというパン屋さん。私も2回ほど訪れたことがありますが、案の定2回とも買えませんでした。