

赤ワインとポリフェノールの話

以前「赤ワインが健康にいい」と注目を浴びました。

きっかけは1989年にWHOが行なった心疾患調査で、フランス人は他の欧米諸国より生クリーム、チーズ、バターが多い高脂肪食なのに寿命が長く、特に心筋梗塞が少なかったのです。（アメリカの約半分）

これをフランスの科学者が、フランス人が日常的に飲んでいる赤ワインに注目して研究を行い、赤ワインに多く含まれるポリフェノールという成分が関係するという考察が発表され、赤ワインが健康にいいという情報が広がりました。



お酒は赤ワインがいいのか？

赤ワインが話題になった後、お酒の種類と食品摂取の関連を調べた研究がいくつかあります。

①お酒の種類とそのつまみを調べたアメリカの研究。

【結果】ワイン好きな人たちは、ビールや蒸留酒好きな人たちよりも野菜と果物をたくさん食べ、赤身肉と油で揚げた肉の摂取が少なかった。

②スーパーマーケットのレシート情報からワインを買う人とビールを買う人の購入食品を調べたデンマークの研究。

【結果】ワイン派には野菜、果物、低脂肪肉、鶏肉が多く、ビール派にはソーセージ、マーガリン、豚肉が多かった。

赤ワインにポリフェノールが多いことは確かですが、赤ワインをよく飲む人の健康状態を作っているのは、ワインだけではなさそうです。

緑茶カテキンはどうか？

静岡県健康寿命が長いのはお茶の効果、緑茶は健康にいい、と言われます。

緑茶にはカテキンが多く含まれます。緑茶カテキンの研究も数多くありますが、日本人を対象にした日本の研究では、緑茶をよく飲む方が健康状態がいいという結果があるのに、外国人を対象にした外国の研究からは、はっきりとした緑茶カテキン効果の結果が出ていないそうです。

お茶には健康に有用な成分が多く含まれていますが、お茶に合うような食生活が健康へつながっているのかもしれない。



何を一緒に食べるのか
それが大切だ！



ポリフェノールとは

ポリフェノールとは、植物由来の抗酸化物質で、5000種類とも言われています。紫外線による酸化ダメージから守る必要がある植物の種子や葉に多く含まれます。

聞いたことありませんか？

- ・ブルーベリーのアントシアニン
- ・大豆のイソフラボン
- ・チョコレートのカカオポリフェノール
- ・そばのルチン
- ・緑茶のカテキン
- ・ウコンのクルクミン など



ポリフェノール含有量を強調した食品もありますが、意識しすぎると栄養バランスが崩れる場合があります。

(1枚4.9gのチョコレートで比較)

チョコレート種類	エネルギー	カカオポリフェノール	脂質	炭水化物
カカオ55%	28kcal	84mg	1.7g	2.8g
カカオ88%	28kcal	150mg	2.2g	1.8g

高カカオチョコレートの摂取で脂質摂取量が増えることへの注意が、厚生労働省から出ています。高カカオチョコレート1箱で1日に必要な脂質量に相当する物もあります。大豆イソフラボンも豆乳の大量摂取をして、バランスを崩したり消化器症状につながる例があります。

ポリフェノールは、野菜や果物を適量摂ることで自然に摂取できていることもお忘れなく！