

4月17日 ゲスト卓話



## 『 ワインの楽しみ方 』

赤坂山王クリニック院長

(東京恵比寿ロータリークラブ)

梅田 悦夫 様

初めに用語の説明をします。ファイトケミカル、ポリフェノール、アントシアニン、レスベラトール、プロアントシアニジン、活性酸素、抗酸化物質の7語です。ファイトケミカルとは、植物が自らを紫外線や外敵から守るために作る化学物質です。ファイトケミカルは約1万種類ぐらいが解明されていますが、その半分以上がポリフェノールです。

ポリフェノールとは、植物が作り出す色素や渋み・苦みの成分です。その中に、ワインに多く認められる、アントシアニン、レスベラトール、プロアントシアニジンが含まれます。ポリフェノールの効用には、抗酸化作用、抗血栓凝集抑制作用、LDL酸化抑制作用、テロメアの保護作用などがあります。

ワインは昔から薬として使われていました。ヒポクラテスの処方箋にはワインが頻繁に出てきます。

ワインの効用としては、動脈硬化を予防する、血流を改善する、がんへの抵抗力を強める、認知症の発症を抑制する、リラックスさせるなどがあげられます。

1992年、フレンチパラドックスという言葉が現れました。それは、一言で表現すると、フランス料理は高脂肪・高カロリーであるにもかかわらず、同じような食生活をしているアメリカ人に比べて、虚血性疾患(心筋梗塞、狭心症、脳卒中)が少ないということです。この謎解きは、赤ワインを飲んでいるからだと言われました。

では、ワインにはどのぐらいのポリフェノールが有るのでしょうか、赤ワイン以外には何に含まれているのでしょうか、ひも解いてみましょう。

とくに赤ワインが良いといわれるには、ぶどうに含まれるポリフェノールの分布が鍵になります。ワインは農作物です。ですから、ワインが造られる場所によって、ワインに含まれるポリフェノールに違いが出てきます。そのメカニズムは一言でいうと、太陽の光の量です。

古から酒は百薬の長とされています。一日の適量は1~2単位です。

折角の期待ですので、料理とワインのマリアージュについても少しお話をさせていただきました。

# 『ワインと健康』

## ■そもそもの始まり

### フレンチ・パラドックス(逆説)とは

フランス料理は高脂肪・高カロリー  
しかし フランスではアメリカに比べて  
虚血性疾患(心筋梗塞、狭心症、脳卒中)が少ない

# 正義の味方 ポリフェノール

自然界に無尽蔵に存在する植物の色素

赤ワイン

ニンジン

紫蘇

緑茶

# ポリフェノール

(100g当たりの総ポリフェノール量)

チョコレート、ココア	3000mg
赤ワイン	400mg
緑茶	200mg
野菜	50mg

◆3度の食事で1300mg

## ■飲料に含まれる抗酸化活性

	抗酸化活性( $\mu\text{mol/l}$ )
赤ワイン(皮+種+果肉)	15437
リンゴジュース	7890
オレンジジュース	2000
白ワイン(果肉)	1106
グレープジュース	680

## ■ブドウに含まれるポリフェノールの量

	種	65~70%	}	赤ワイン
	果皮	25~35%		
白ワイン	{ 果肉	2~5%		



## ■ 追跡調査

フランス東部で中年男性3万4000人を  
15年間追跡

1日2～5杯程度のワインを飲む人で、  
心臓病による死亡率が最も低い

フランス産では

「カベルネ・ソーヴィニオン」

「カベルネ・フラン」

「メルロー」

イタリア産は

「ネッビオーロ」

アメリカ産では

「ジンファンデル」

認知障害も中年期の軽い飲酒が  
予防的に作用する。

軽度飲酒者の認知障害の  
発症リスクは  
非飲酒者・大量飲酒者の1/2以下である。

British Medical Journal電子版(2004.8.10.)

## 酒1単位とは

ビール	1本	22.8g
清酒	1合	23.0g
ワイン	1/3本	23.0g
ウイスキー	ダブル	21.6g

適量とは1日2単位

## ◆料理とワイン

軽い食材には軽いワインを

白ワイン(軽口)

生ガキ、白身魚のマリネ

白ワイン(重口)

伊勢海老のテルミドール

赤ワイン(軽口)

チキンソテー、豚のロースト

赤ワイン(重口)

シャトー・ブリアン

## ◆料理とワイン

同じ食材でも味付けで変化します

白ワイン ←→ ロゼワイン ←→ 赤ワイン

エビの  
塩焼き

レモン添え

エビの  
ボイル

マヨネーズ風味

エビの  
四川料理

チリソース