

ビールがおいしくなる季節ですが…

歓送迎会も終わり、いよいよビールのおいしくなる季節を迎えます。そこで今回は「お酒と健康」についてです。

「酒は百薬の長」といわれますが、これが健康面よりも経済面から言及された言い伝えであることはご存知でしょうか？中国の『新』を建国した王莽（在位 8～23 年）が塩と酒と鉄を政府の専売にするとときに「酒はあらゆる薬の中で最も優れ」と重要性を勅旨で表現したことがいわれになっています。したがって百薬の長であるかどうかは眉唾です。

飲酒による健康障害はご存知のとおりで、アルコールは、肝障害（脂肪変性）や中枢神経障害、尿酸値の上昇による痛風発作や肥満、高脂血症、糖尿病などさまざまな疾患の原因となります。兼好法師も「百薬の長とはいえどよろずの病は酒よりこそ起これ」と言っています。

ただし、悪い面ばかりいわれてしまうアルコールですが、ストレスの発散やポリフェノールを含むワイン、抗血栓効果のある焼酎、ビールに含まれるビール酵母など健康にいい面もあります。

「如何にうまくアルコールと付き合うか？」ビールのおいしくなる季節を迎える今、もう一度考えてみられてはいかがでしょうか？

ちなみに参考までに、1時間にビール 1/3 本または日本酒 0.3 合、1 日では日本酒で約 2 合までが肝臓の分解できるアルコール量となります。飲みすぎにはご注意ください。

（文責 光岡）