

# ワインの健康効果

## 1ワインの健康効果

### 2美味しくワインを 飲む為に

### 3ワインのおつまみ

### 4血圧変化のメカニズム

## 0ホームトップ



### 4お好みのワインを お選び下さい。 [wine shop](#)

ワインはブドウに含まれている成分をほとんどワインの中に取り入れている為、多くのミネラル、ビタミン、ポリフェノール、が含まれており、体内の抗酸化作用、血圧降下、殺菌作用、抗ガン作用等、多くの効果が期待されます。

食品に含まれていますビタミン、ミネラル、ポリフェノール等は通常人体に30~40%しか吸収されませんが、ワインに含まれていますこれらの成分は100%人体に吸収されると言われています。

### 高級ワインの優れた効能

熟成した高級ワインには通常のワインと比べ、特に多くの有効成分が倍加されています。熟成したワインは「ビンテージワイン」が該当ワインです。その中には「限定ビンテージワイン」「ビンテージワイン」「特別ビンテージワイン」などに大別されています。

限定ビンテージワインなど長期貯蔵ワインは、分子の高分子化が進み、高級アミノ酸が発生しています。高分子化はポリフェノールと同じ働きをしますのでポリフェノールと合わせ、ダブル効果が期待されます。また、高級アミノ酸は糖尿病予防に効果があると言われています。ワインの中のポリフェノールには大別してアントシアニン系、カテキン系、クルクミン系に分かれています。ワインの長期貯蔵により、これらのいくつかのポリフェノールが重合体になりさらに効果が倍加されます。ワイン中のポリフェノールはDNAを保護しますので必然的に制ガン作用になりますが、最近発見されましたものにワイン中のポリフェノールの一種に特に制ガン効果の有る物質が発見されています。これはぶどうの中に含まれている成分でレスベラトロールです。

高級ワインを少し飲むのが一番良い方法と思います。

### 動脈硬化・ガン予防

ポリフェノールは動脈硬化やガンの予防になるといわれています。動脈硬化は、体内の余分な酸素が活性酸素となって、血液の中の低コレステロールと結合して酸化し、白血球のマクロファージにより血管の壁がふくれあがって起こります。

また、ガンは酸化酵素がDNAに触れ、DNAを傷をつけることが原因となります。ポリフェノールは酸化しやすい物質で、体内に入るとすぐ活性酸素と素早く結合するために、動脈硬化やガンの原因となる悪玉 活性酸素を消滅させてしまうのです。

更にワインをつくるぶどうの中には、最近発見された(15年位前)レスベラトロールと云うポリフェノールあり、殺ガン物質が含まれ、現在ガン治療薬として研究開発が進められています。これはポリフェノールの一種です。また、ワインの醗酵過程でレスベラトロールが倍加され、これも抗ガン作用に有効といわれています。

ぶどうの種には、プロアントシアニジンが多く含まれています。このプロアントシアニジンはぶどうの種から取った。シールドオイルと赤ワインに多く含まれており。ビタミンCの50倍の抗酸

化作用を持ち、細胞の再生には欠かせない成分とされています。

### アルツハイマー予防

ワインの中には数多くのミネラルが含まれていますが、特にマグネシウム、カリウムが多く含まれています。マグネシウムは脳細胞の活性化に役立ち、アルツハイマー予防にも効果も期待されます。アルツハイマーは体内にアルミニウムが入ることが原因との説もありますが、マグネシウムとカルシウムが体内にあると、アルミニウムが入らないとされています。ワインとチーズで相乗効果が期待されます。又マグネシウムは血液をサラサラにします。このマグネシウムは血液サラサラの一番大事な要素です。

### 高血圧予防

ワインに多く含まれていますがカリウムは体内のナトリウムと結合して、塩分を減少させ、高血圧予防に役立ちます。通常の血圧に対して、ワインを少量飲むと10程度血圧を低下させます。多少、多く飲んでも血圧は上がることはありません。血圧は下がっていきます。程良くワインを飲む習慣をつけると、血圧の常値はワインを飲んだ時よりも、さらに低下した血圧を維持できるようになります。ウォーキングなど軽い運動と合わせての健康維持をお勧めします。

### 究極の長寿健康管理

人間が長生きする為には、2つの方法があるとされています。①にはDNAを入れ替える方法。②にはレスベラトロールを取る方法。とされています。①の方法は動脈硬化を起こさないDNAにすることにより体内の臓器を保護します。特に心臓疾患を無くすことです。②のレスベラトロールを取ることで心臓疾患を無くし、ガンを抑制します。この何れかの方法が現在の医学会の最終手段とされています。

### レスベラトロールについて

ワインの中には多くのポリフェノールがあります。アントシアニン系、カテキン系、クルクミン系、最近発見されたレスベラトロール等が多く含まれており、食品の中に一番多く含まれており特に果物に多く、小さい果実に最も多く含まれています。果物以外ではイタドリに多く含まれています。

フレンチパラドスクトと云う言葉があります。フランス人は肉類を沢山食べる割には健康です、どうしてだろうか。と云う意味ですが、この事について、北海道旭川大学とアメリカの大学が共同研究しました。その効果をもたらすものは、レスベラトロールと考え、この実験を行いました。マウスの心臓冠状動脈をレスベラトロールに浸漬したところ、冠状動脈が1.6倍に拡張した。と云うことでした。

この他血液をサラサラにし、殺ガン作用があると云われています。同じ作用の血管拡張をするニトログリセリンは副作用がありますが、このレスベラトロールは副作用が無く他のポリフェノールと相俟ってDNAを酸化から守ります。ビタミンCもDNAを酸化から守りますが、少しDNAを傷つけると云われています。

最近レスベラトロールを含まれた健康薬品が販売されるようになりました。その原料はワイン、イタドリを使用しているようです。

### 程良く飲んで健康維持

健康効果があるとはいえ、飲み過ぎにはご注意ください。ワイングラス約1杯で十分効果があります。ポリフェノールを例にしますと、一番多い野菜に対して赤ワインは20倍以上の効果があるとされていますから、大量に飲む必要はありません。また高級

ワインは多くのポフェノールの重合体となり、更に効果が倍加されますので、高級ワインを程良く少しずつ飲むのが理想的です  
高級ワインは、ビンテージワイン シャトーカベルネフランがこのワインに当たります。

[Topへ戻る](#)[血圧変化のメカニズム](#)[次へ](#)[◀ back](#) [ワインの楽しみトップへ](#)

やく

まれています