

知ってましたか？

農学博士の戸部廣康さんに伺いました

1日1杯のビールで健康に

ビールは飲みたいけれど、健康に悪い…と我慢している方にうれしいお知らせです！
 ビールの原材料「ホップ」には多くの薬理作用があることが、最近分かってきました。
 今回は、気になるその効能や効果など、ビールと健康の関係について解説します。



1 中高年が気になる メタボと認知症を予防

苦みの成分「イソフムロン」は、脂肪の代謝を促進しメタボ予防に効果的。“ビール=太る”は誤解で、適量なら体に良いのです。また、神経細胞の死滅も抑制するので認知症予防への効果も期待されています。



2 女性にうれしい 若さを保つ効能も

「キサントフォーム」という成分は、体のなかで女性ホルモンに似た作用を持つ物質に変化します。女性ホルモンの分泌低下で起こる骨粗しょう症や更年期障害など、女性特有の症状緩和も期待できます。



3 健康に良い 適量って どれくらい？

ホップに含まれる体に良い成分をより体に作用させるには、1日1杯500mlぐらいが適量です。もちろん個人差や、その日の体調によっても変わります。ホップを含んだノンアルコールビールでも効果を得られます。



4 より効果を得る ために選ぶべき ビールの種類は

味で言えば苦みの強い(=ホップの量が多い)ものを選ぶと良いでしょう。また、一般的には低温で長時間発酵するラガータイプのビールの方が「イソフムロン」は豊富に含まれています。日本のビールは多くがラガータイプです。

薬理作用のある “ホップ”とは？

ビールの苦みや香りの元となっているのがアサ科の植物、ホップです。西洋では昔から薬草としても使われてきました。このホップには、健康増進につながる薬理作用を持った成分が含まれています。



太る原因はつまみにもあり！

ビールは良き相棒と一緒に

ビールには糖質が含まれているので、糖質が多い食材を控えるのがポイント。アルコールの代謝を促進する豆腐などの大豆製品や、高たんぱく質で低カロリーの魚料理がおすすめです。



とべひろやす／農学博士。
 (独)国立高専機構・高知高専名誉教授。専門は、応用微生物学、天然物有機化学、遺伝子工学、生命科学。20年に亘りビールホップの研究を続けている。著書に「ビールは、本当は体にいいんです!」(KADOKAWA)などがある。