

～日本酒の効用～

- ❧ 日本酒には様々な病気を防ぐ効用があります。しかし、飲み方次第では、毒にも薬にもなる可能性があります。
- ❧ 日本酒は、楽しく、食べながら、語らいながら、自分のペースでゆっくりと、又、自分の適量にとどめるように飲みましょう。週に2日は休刊日を。

❧ 高血圧への効果

- ・生活習慣病の中で、高血圧は狭心症や心筋梗塞などの心臓疾患や、脳溢血などの脳疾患の重大要因となります。
- ・人間の血圧は様々なシステムにより制御されていますが、特に重要な働きをしているのがアンジオテンシン変換酵素と呼ばれるものです。高血圧患者は、この酵素の活性が強くなりすぎているので、これを阻害すると血圧は下がります。
- ・日本酒や酒粕からはこの酵素を阻害するペプチドが見つかっています。ラットの実験でも血圧が下がることが確認されています。

❧ 骨粗鬆症への効果

- ・日本人はカルシウムが不足していると言われ、特に女性は骨粗鬆症になりやすいと言われています。
- ・骨粗鬆症とは、「骨の量の減少と構造の異常により骨の強度が低下し、骨折の危険率が増加した状態」と定義されています。
- ・最近の治療法に骨基質の分解に大きく関与している、骨タンパク質分解酵素カテプシンLの阻害剤が注目されています。
- ・この物質が、麴（こうじ）から検出されました。この物質は麴そのものだけでなく日本酒にも含まれています。

❧ ガン細胞を抑制する力

- ・人間にはガンになりやすいタイプとなりにくいタイプの人、また、若い時になりにくいのに年をとってなる人もいます。
- ・血液中において体内に侵入した異物をやっつける働きをするリンパ球の一種にNK（ナチュラルキラー）細胞というのがあります。この細胞はガン細胞と正常な細胞を見分け、ガン細胞だけを殺します。
- ・ガンに対する抵抗力をつけるには、NK細胞の活性をあげればよいということになりますが、酒粕がこのNK細胞の活性を増強することがわかりました。つまり酒粕が、ガンになりにくい体質づくりに役立つのです。



🍷 糖尿病や肥満を防ぐ効果

- ・人間の体の皮膚の下には脂肪をため込む脂肪細胞があり、この細胞に脂肪が多くなると肥満になり、少なければやせということになります。糖尿病は脂肪の合成に比べ、分解が上回る病気です。
- ・酒粕の抽出液を脂肪細胞に作用させると、脂肪の合成は促進も抑制もしないが、脂肪の分解をおさえる働きをすることがわかりました。
- ・よく知られているインシュリンは脂肪の合成を進め、分解を抑えるホルモンです。酒粕を水で抽出した液にはこのインシュリン様の物質が存在することがわかっています。

🍷 健忘症への効果

- ・老人性痴呆症はアルツハイマー病と脳血管性痴呆があり、痴呆症の約半分は、脳卒中など脳の血管の障害によって起こる脳血管性痴呆です。
- ・健忘症や痴呆症の患者の脳内では、プロリルエンドペプチターゼという酵素の活性が亢進しています。この酵素の働きを弱めれば健忘症や痴呆症の予防・治療が期待できます。
- ・日本酒や酒粕から、この酵素を阻害するペプチドが発見されました。また、日本酒醸造で用いる酵母の中にも痴呆症に有効とされる S-アデノシルメチオンという物質が含まれていることも分かり、この物質が痴呆症の他にも不眠症やうつ病にも効果があるといわれています。

🍷 老化防止への効果

- ・日本酒には、老化の要因とされる活性酸素を消去する、フェルラ酸という抗酸化作用を持つ物質が含まれています。
- ・抗酸化作用を示す食品としては、胡麻、コショウ、お茶、ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン、イチゴなどがあります。
- ・フェルラ酸は過酸化脂質の生成を抑制すると考えられており、日本酒を適量飲むことにより、体内で起こる脂質過酸化反応を抑制し、体を守ることができるのではと期待されています。

🍷 脳卒中や心臓病の予防

- ・人間の体には血管が破れ、血液が流れ出すと止血する働きが備わっています。しかし、年をとるにつれこの働きがにぶり、血管が破れていないのに血液が固まって血栓ができたり、それを溶かす働きが追いつかなくなりるとともに、栄養が行き渡らなくなります。
- ・血栓を溶解させる酵素（ウロキナーゼ）は、もともと体内にあって、それが効果的に働くことが、脳梗塞や心筋梗塞の治療に有効であることが分かっています。
- ・この酵素を促進させるのが主にアルコールの作用によるものです。



保温・保湿効果

- ・日本酒は昔から湿布薬、入浴剤（酒風呂）、痛み止めや美容薬として使われてきました。
- ・日本酒を治療に使うスポーツ選手も多く、元中日ドラゴンズの谷選手は、長年悩まされていたアキレス腱の痛みを、日本酒を使って治療し、首位打者のタイトルを獲得するほど大活躍しました。
- ・日本酒には体を温めたり、血行をよくするなどの保温効果や、肌をしっとりさせる保湿効果があることが確かめられています。

他の食物との組合せによる効用

1. 軽く火で炒った椎茸をみじん切りにし、これを日本酒の入った容器に入れ、ぬる燗で飲む。（ガンの抑制、糖尿病や痔）
2. 熱燗にした日本酒にふぐひれを入れ、その容器にふたをして蒸し、ぬる燗になってから飲む。（ボケ予防やアレルギー）
3. 日本酒に昆布を入れて飲む。（血圧降下作用やホルモンの分泌促進）
4. 日本酒に梅干しを入れて飲む。（体の新陳代謝を促進し、アルコールの分解能力を高め、肝臓の負担を軽くする作用）
5. 黒豆をとろ火ではじけるまで炒り、これに日本酒を入れて一晩おいた後、布でこして飲む。（腰痛、膝痛、関節痛の予防）

日本酒ぶろの入り方

- ・お風呂のお湯はぬるめ（約37℃）にし、入浴直前に200ℓのお湯に対し日本酒4合（720ml）をいれます。ゆっくり約20分間入ります。2時間ほど出たり入ったり繰り返すと、体の芯から温まります。

《効用》

1. 血行がよくなる。
2. 冷え性・腰痛・リウマチ
3. アトピー性皮膚炎

