

論文番号 108

担当

国税庁 醸造研究所

題名 (原題/訳)

Healthy ingredients in beer

ビールに含まれている体に良い成分

執筆者

Denise Baxter

掲載誌 (番号又は発行年月日)

Ferment 13 (1) 20-24,2000

キーワード

ビール、栄養分、ビタミンB群、シリコン、カリウム、抗酸化

要旨

ビールに含まれている体に良い成分を紹介した。

適度な量のアルコールを飲むことは体に良いとされ、特に最近では心疾患へのリスクを減らす効果があるといわれている。ビールはアルコール濃度が低い飲料(4~5%)である。さらに、基本的な栄養分である炭水化物(10~60 g/l)とペプチド(2~6g/l)をバランス良く含み、糖分が少ない(1 g/l以下)といった特徴がある。

このほか、酒類の中で特にビールに豊富に含まれる体に有効とされる成分として、ビタミンB群(ビオチン、ピリドキシン、ナイアシン、リボフラビンや特に心臓病と癌の予防効果が注目されている葉酸)、ミネラル(Si欠損は様々な病気を引き起こすとされているが吸収されやすいSiが30~80g/l含まれている。Na量に比べK量が多くKは血圧予防作用がある)、抗酸化物質(ポリフェノール、低密度リポ蛋白の酸化を防ぐフェルラ酸とホップ由来の抗癌物質であるキサントフモール等)がある。