

論文番号 198

担当

国税庁 醸造研究所

題名 (原題/訳)

清酒の健康と美容効果

執筆者

今安聰

掲載誌 (番号又は発行年月日)

醸協 94 (2) 110-115, 1999

キーワード

清酒 適量飲酒 飲酒能力

要旨

清酒は百薬の長と呼ばれているが、適量飲酒をすることにより特に生活習慣病にプラスの効果があることをこの総説のほか2誌に述べている。

ここでは、飲酒量、飲酒能力を知る方法及び酔いのメカニズムについて、以下のとおり紹介した。

・適量飲酒・飲酒量について

飲酒量が少量の場合が死亡率が最も低くなるといった、マーモットのU字型死亡率曲線及びJカーブ効果の報告を例として、飲酒には個人差や年齢・体重によっても異なるが、適量の飲酒量があることを紹介した。

・飲酒能力を知る方法について

個人のアルコール耐性能力(酔いやすさ)の診断方法について武田ら¹⁾及び塚本ら²⁾の呼気中アルコール測定器を用いた方法及び「酔っぱらい度、二日酔い度のチェックシート」による方法を紹介した。

1) 武田奈帆子ら、醸協 92,677 (1997)

2) 塚本昭次郎ら、アルコール研究と薬物依存 30,121-131 (1995)

・酔いのメカニズムについて

体内のアルコール代謝(アルコールは胃で約2割、腸で約8割吸収されるが、一部は血管により脳に行き、代謝は肝臓で行われる。また、二日酔いの原因物質として従来は血中アルデヒドが直接原因と言われていたが血中カテコールアミンがその原因の一因と推測している報告があること。)、脳におけるアルコールの生理作用及び血中アルコール濃度と臨床症状について紹介した。