

論文番号 206

担当

国税庁 醸造研究所

題名 (原題/訳)

Alcohol intake and nutrition

アルコール摂取と栄養

執筆者

糸川嘉則

掲載誌 (番号又は発行年月日)

Jpn.J.Alcohol&Drug Dependence 35 (1) 19-27, 2000

キーワード

アルコール 栄養素 ビタミン B₁ 亜鉛

要旨

アルコールに含まれる栄養素および摂取した時の栄養素代謝変化について、筆者は以下のとおり紹介した。

醸造酒や再製酒には量的には多くないが、様々な栄養素が含まれている。マグネシウム、ビタミン、ナイアシンなどである。なお、アルコールには 7.1kcal/g のエネルギーを有するが、タンパク質などと等エネルギーのアルコール飲料を人に与えても同じような体重の増加はない。アルコールを摂取すると酸素消費量が増加し代謝が亢進しエネルギー消費が増加するため、肥満効果は計算されるほど大きくはない。

次に、食事とアルコール飲料の調査では、酒類別の食の嗜好はワイン嗜好者が甘いものを好むことのみ有意差が認められた。

アルコール飲料からの栄養素摂取の高いものは、ナイアシン、マグネシウム、ビタミン B₂ であった。また、アルコール摂取に伴って摂取量が増加したのはエネルギー摂取量とナトリウムであり、逆に減少したのは、食物繊維、ナイアシン、ビタミン C、カロチン、亜鉛であった。

アルコール摂取と栄養素の代謝の変化についての調査では、ウサギにエタノールを与える実験が行われ、その結果アルコールによって、血液中のビタミン B₁ 濃度が低下し、それに加え回復するのに三日間かかる。よって連日大量のアルコール摂取はビタミン B₁ 欠乏症を招く。

アルコール摂取と亜鉛に関する調査では、筆者らの実験では証明できなかったものの、アルコール摂取により血中の亜鉛濃度が低下する。これにより肝臓中のアルコールデヒドロゲナーゼ活性が低下し、アルコール処理能力も低下することが想定される。

アルコール摂取と鉄に関する調査では、鉄の腸管吸収を促進するため過剰の鉄を摂ると鉄過剰の症状が発生する。