

研究・調査報告書

報告書番号 244	担当 独立行政法人酒類総合研究所
題名 (原題/訳) お酒と上手につきあうためのサプリメントーション	
執筆者 五十嵐脩	
掲載誌 (番号又は発行年月日) 食の科学 No.325, Page78-89 (2005.02.15)	
キーワード 飲酒、サプリメント	
要 旨 <p>アルコール代謝にはビタミンが必要であり、アルコール摂取によって吸収が阻害される栄養素もある。このため、飲酒は体内の栄養素代謝に変化を与え、ほとんどすべてのビタミン類について体内の保持量を低下させる。また、食事の嗜好性に飲酒は影響を与えるため、食事の摂り方が変わり、栄養素の摂取量にも影響を及ぼす。本稿では、お酒と上手につきあうためのサプリメント飲用について述べている。</p> <p>1) 肝臓を傷害から守るマリアアザミ マリアアザミは肝臓の健康増進を目的とするハーブ療法として長く用いられており、抗酸化作用と細胞膜安定作用を持つシリマリンが活性成分とされている。シリマリンはシリビニン、シリジアニン、シリクリスチンを含む化合物群であり、これらが細胞膜に組み込まれて肝臓の細胞の強度を高め、透過性を引き下げることにより、細胞機能を正常に保つと考えられている。また、マリアアザミエキスはRNAポリメラーゼの活性を介した蛋白質合成の増加及びコラーゲン繊維蓄積の抑制によって、傷害を受けた肝組織の再生と修復を促すと考えられている。</p> <p>2) 女性のアルコール摂取による抗酸化ビタミンの影響 閉経後の女性で、飲酒の抗酸化栄養素への影響と酸化ストレスに対するバイオマーカーとの関連を調べたところ、飲酒によって抗酸化栄養素α-トコフェロールが減少し、酸化ストレスマーカーが増加することが示された。</p> <p>3) アルコール摂取と乳がんの関連及び葉酸、ビタミン B6、B12 の効用 高アルコール摂取によって乳がんのリスクが高まるが、葉酸やビタミン B6 の血漿中濃度が高くなると乳がん発症リスクが低下することが前向きな症例対照研究によって示された。</p> <p>4) 女性の卵巣がんとアルコール摂取量 1週間のアルコール摂取量が 20g 以上のグループでは食事による葉酸摂取量が多いと、卵巣がんの発症リスクが減少することがわかった。1週間のアルコール摂取量が 20g あるいはそれ未満のグループではこのような相関は見られなかった。</p> <p>5) アルコールの摂取量と心臓疾患、がん、慢性疾患 アルコールは葉酸代謝を阻害し、心臓血管系疾患やがんに対するリスクに対して影響を及ぼす。アルコール摂取によって増加する慢性疾患のリスク低減は葉酸摂取量が高い女性においてより効果的であった。</p>	