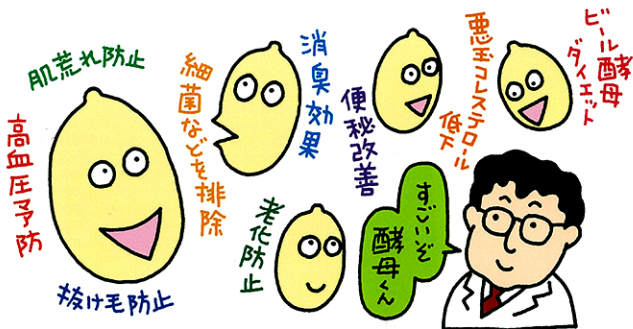


## Dr. 宍倉の「ビールで健康」



ビールは飲むパンである

ビールは糖化された麦芽を酵母の力で発酵し造るお酒です。普段僕らが飲んでいる遠く通つたらラガービ

ールも、出荷時は遠慮されていますが、もちろん酵母の力で造られています。地ビールや外国のビールでは一般的ですが、最近では日本の大手メーカーからも、日本酒の「二り酒」のように、遠慮をせずに酵母で造られた「酵母入りビール」が数多く出されるようになってきました。

酵母の中でも、発酵を終えたビールから取り出す「ビール酵母」は、全ての必須アミノ酸を含む多くの「A」「酸」「B群を主体とする豊富なビタミン、マンナナールカといった良質な食物繊維に満ちあふれ、遠慮されなかつた古い時代には、ビールは「飲むパン」とまで言われていたほどです。

ビール酵母に関する研究はまだ始まったばかりであり、具体的なデータはまだ出揃ってはいませんが、その秘められた可能性は各方面から注目されています。

### 驚きの健康増進効果

アサヒビール研究所からは、ビール酵母が、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞の原因となる悪玉(DL)コレステロールを低下させるという報告がなされています。ま

## 第4回 ビール酵母の底力

た、白血球が細菌などの異物を排除する能力も、平均69%から73%に上昇し、免疫改善作用も期待されます。

また、長期間のアルコール大量服用による「チアミ」欠乏が、アルコール性肝炎の原因と考えられていますが、ビール酵母には、そのチアミンの元ともいえる「ビタミンB」が多量に含まれています。

さらに、東京農大の小泉武夫教授からは、酵母入りビールの消臭効果も報告されています。「二ク入り」餃子を、酵母入りビールと遠慮したビール、それぞれを飲みながら食べてもらい、口臭を調べた結果、酵母入りビールを飲んだ方の「二ク臭」が約半分に抑えられたというものです。

その他、期待されるビール酵母の健康効果と含まれる成分は、高血圧予防(カリウム)、老化防止(核酸)、便秘改善(食物繊維)、肌荒れ防止(ニコチン酸)、皮膚炎、抜け毛防止(ビオチン、パントテン酸)等、数え上げるときりがありません。

### ビール酵母ダイエツトとは?

最近ビール酵母ダイエツトが話題ですが、残念ながら、酵母の入った未遠慮のビールを飲むダイエツト法ではありません。

では、いったいどのようなダイエツト

ト法かというところ、1日の食事の何食かをビール酵母入りヨーグルトに変えるというものです。ビール酵母自体にはダイエツト効果はないのですが、ヨーグルトとあわせれば摂取し、必要な栄養素ととりつても低カロリーで、しかも満腹感があるために痩せられるという、夢のようなお話です。

実践している方に聞くと、味の好みも合わなかつたり、期待したほど空腹感が消えないという問題点はあるのですが、ビール酵母の優れた栄養価を考えると、ダイエツト中の栄養補助食品として上手に利用する価値はあるといえるでしょう。

健康的で消臭効果もあり、今後多彩な効果が期待されるビール酵母。しかし、乾燥されたサプリメントとして飲むビール酵母の味は、お世辞にも美味しいとは言えません。しかし、酵母入りビールなら、美味しく楽しくビール酵母を摂ることができます。でも、ビールはお酒なので、くれぐれもお飲みすぎには注意を。

宍倉朋胤

医学博士、日本外科学会専門医、日本乳癌学会認定医、千葉県茂原市・宍倉病院副院長、日本地アール協会認定マスター・アールに関する称号も多数所有。ワインにも造詣が深く、ワインスクール代表も務める。