

# ぶんぶん通信

2004年11月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/株ナルミ通販事業部 鳴海周平



## こんにちは! お客様係の鳴海周平です!

もう大分寒くなってきましたが、先日我が家の子供たちと川に魚捕りに行って来ました。魚釣りではなく「魚捕り」です。網をもって浅瀬にいる魚をすくうんですが、けっこう捕れちゃうんですね。ゴタツペとウグイ、川えびを何匹かずつゲット。(ゴタツペとウグイって標準語なのかな?)  
今は自宅の水槽で元気に泳いでいます。子供たちも朝ご飯の時に「一緒に食べようねー」なんて言ってエサをあげています。(メダカのエサでも育てています!)我が家のささやかな楽しみになっています!!

### 酒は百薬の長

皆さんは二日酔いの経験ありますか?  
あの辛い思いをした後は「もう酒はやめた!」なんて思うんですが「喉元過ぎれば何とやら」でまたすぐに忘れてしまうんですね。  
養生訓の中で「酒は天からの贈り物である」という一文があります。

著者の貝原益軒さんもけっこうお酒が好きで方だったらしく、お酒に関してはかなりおらかな考え方を持っていたようです。ただし、「ほどほどであれば健康に良い」とも書いてあるように、やはり深酒は良くないようです。

お酒の効用に関しては様々な実験結果が発表されていますが、やはりストレスを軽減させること、血液の循環を良くする効果が大きいようです。

ストレスを感じるような状況で、お酒を飲んでいない状態と、ほろ酔いの状態でストレスの度合いを測定してみたところ、ほろ酔いの時は極端にストレスが少なかったんですね。ストレスをため込むことは万病の元ですから、お酒を上手に活用してストレス解消をしてほしいと思います。

### どのくらい飲めばいい??

じゃあ、適度な飲酒ってどのくらいなのでしょう??お酒が好きな人は特に気になりますよね。ロンドンとその近郊に住む男性1422人を10年間追跡観察した飲酒量と健康の因果関係を調べた結果があります。

禁酒、少量飲酒、中量飲酒、大量飲酒の4グループに分けて、死亡率を確認したんですね。すると、少量飲酒→中量飲酒→禁酒→大量飲酒の順で、死亡率が低いことが確認されました。つまり中量

## こころとからだの vol.31

# 健康タイム



養生訓(よじょうじゆんくん)  
江戸時代から読み継がれている「養生訓」という本には、日頃私たちが活用出来る健康のためのノウハウが詰まっています。  
今回と次回は血液の循環を良くする「お酒」と「マッサージ」のお話です。

までの飲酒がもつとも健康に良い、ということになりますね。では、中量ってどのくらいなのでしょう??あくまでも目安ですが日本酒だと1合3勺、ビールだと大瓶1本、ウイスキーだとシングル3杯ほどだといわれています。  
お酒の好きな人にとっては驚くほど微量かもしれませんが、体質によっても異なりますので、あくまでも参考にしていただければと思います。

### フレンチパラドックス

ヨーロッパではいばん肉を消費する国ってどこだかわかります?実はフランスなんです。フランスの肉消費量は世界でもトップクラスですが、不思議なことに肉食が原因とされる虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症など)の人が極端に少ないんですね。これは長い間謎だったんですが、最近では赤ワインと関係があるのではないかとわれています。フランスの赤ワイン消費量は世界2で、この赤ワインには、動脈硬化を予防する働きがあるポリフェノールがたくさん含まれているんですね。フランス人の健康の秘訣は赤ワインだった、というわけです。

「ウイスキーの水割りは胃潰瘍を防ぎ、ストレートは胃潰瘍をつくる」ということもよくいわれています。度数の強いお酒は刺激も強いので、なるべく薄めて飲んだほうがからだにも優しいということですね。

「過ぎたるは及ばざるがごとし」ともいいます。お酒も八分目をこころがけたいものですね。

参考文献  
上手に生きる養生訓(日本実業出版社) 平野繁生 著

毎週水曜日 AM9:15~AM9:25  
FMイルカ(80.7MHz)で「こころとからだの健康タイム」オンエア中!  
毎月月末発行のフリーペーパー  
北海道(道南エリア)「ダテパー」11月号掲載  
生活情報誌