

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 日増しに秋が深まりゆく季節、虫の音が心地良いですね。
- いつの間にか朝夕はめっきり涼しくなり、窓を開けていると寒いくらいです。
- 季節の変わり目、くれぐれもご自愛ください。
- 今月号は「ワインの効能」についてです。(^^)



年々増加するワインの消費量

- 暑い夏も終わり、これから冷え込んでくる季節となりました。
- 夏場はどこに行っても「とりあえずビール！」という声をよく聞きましたが寒くなるにつれてビール以外のお酒に移行していく方も多いようです。特に最近ではワインの消費量が増加しています。
- ひと昔前の 1970 年では日本人のワイン消費量は非常に少なく、日本酒の消費量と比較すると、
- ワイン：日本酒＝1：255 つまり 255 倍もの差がありました。
- 1990 年代になると飛躍的にワインの消費量が増加し、2000 年度にはワイン：日本酒＝1：3.67 と約 3.6 倍差となり、2015 年度にはわずか 1.5 倍差というほど接近しています。
- ワインの需要拡大の理由は日本人の食の欧米化、その食材、料理に合ったお酒が選ばれるようになった事
- また価格もリーズナブルなものから始められるという事など理由はさまざまですが、
- 一番大きな理由としては、やはり「健康に良い」という事でしょう。
- 患者さんに一日一杯を薦めているお医者さんもいるほどのワイン。
- 一体どのような効能、効果があるのでしょうか。



ワインに秘められた健康パワー

- ワインは大きくわけて赤ワインと白ワインがありますが、それぞれ違った効果があります。
- 白ワインはカリウムの含有量が多いため血圧を下げる効果があります。カリウムが多く体内に入ると、その分ナトリウムが体内から排出されるため、塩分制限をするのと同じ効果があると言われています。
- 他にも新陳代謝が上がる、筋肉の動きをスムーズにしてくれる効果もあります。
- 赤ワインにはポリフェノールがたくさん含まれており、がんリスクの軽減、血糖値の抑制、動脈硬化の予防、眼病予防、アンチエイジングなど様々な効果が期待できます。
- また、脂質の代謝を促してコレステロールや中性脂肪の減少につなげる効果もあります。
- 毎日飲むのに適しているのは赤ワインで、一日グラス一杯（約 180ml～360ml）が適量で、これを食事と一緒に飲む事が大切です。適量を毎日飲む事で効果が上がり、健康維持に繋がるという事ですね♪

ご購読ありがとうございました。次回号をおたのしみに (^^)



有限会社 山本圭商店



各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp