

ウエルネ特集1 美容・健康と「お酒」の関係

「日本酒で元氣&キレイに！」

食文化の中の日本酒

——まず日本酒の基礎知識から教えてください。

日本の食文化に深く根つき、受け継がれてきた「日本酒」。最近では美容や健康と日本酒の関係についてもさまざまな研究が進んでいます。清酒メーカー・大関の研究者である奥田伸哉さんに日本酒の効用や楽しみ方についてお話を伺いました。



大関株式会社 総合研究所
製品・技術開発グループ
課長 奥田 伸哉 さん

ご存じの通り、日本酒の主な原材料は「米」です。米は私たち日本人が主食とする穀物であり、それを発酵させて造るという意味で、日本の食文化に深く根づいたお酒だと言えるでしょう。

諸説ありますが、「古事記」さらに遡れば「魏志倭人伝」に「酒」に関する記述があり、わが国では古くから神様に奉納されるような、神聖な意味を持つ液体だったと想像されます。現在でも全国

各地のお祭りや神事、祝い事では、日本酒が欠かせない存在になっていますからね。

麹菌や酵母菌など微生物の働きによって、米のでんぷん成分がアルコールに変わるといった科学的なプロセスが明らかになってきたのは、せいぜいこの100〜200年前の話です。昔の人は経験的に「こうやればできる」という手順は知っていたとしても、飲むと気持ちが良い、こんな不思議な液体がどうしてできるのか、その原理や過程はざっと神秘に包まれた、一種のブラックボックスでした。そうした歴史を考えると、私たち清酒メーカーはある意味で古くからの文化を受け継ぐ「伝統産業」でもあると思います。

Interview

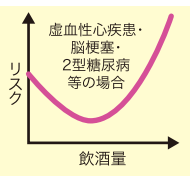
心身に対するお酒の効用

——お酒と健康との関係について伺いたいです。

日本酒に限ったことではないですが、お酒が心身にもたらすメリットは間違いなくあると思います。たとえば適量のアルコールを摂取することで心身の緊張が和らいでリラックスできたり、コミュニケーションが活性化して人間関係が円滑化する、といった効果ですね。これらは洋の東西を問わず、昔から知られている「お酒の効用」でしょう。また血管を拡張させ血行を良くしたり、利尿効果によって体に溜まった老廃物を排出して疲労を回

復させる効果などもあります。

さらに近年は「適量の飲酒はむしろ健康によい」ことを示す疫学研究もあります。「Jカーブ効果」と呼ばれるもので、毎日適量の飲酒をする人は、全く飲まない人に比べて心筋梗塞などの冠動脈疾患による死亡率が低いという研究データがあるのです。もちろん大量の飲酒は健康に良くないですが、お酒を全く飲まない人よりは、日本酒で言えば1日1合程度を飲む人の方が死亡率が低い、つまり長生きできるのではないかと、という説もあるわけですね。



■Jカーブ効果

——日本酒独自の効果などはありますか？

日本酒はワインなど他の醸造酒に比べると、アミノ酸や有機酸などを豊富に含んでいることが大きな特徴です。これが独特の旨味となり、特に和食にはぴったりと調和して味の相乗効果を生み出します。健康効果とは言えないかも知れませんが「美味しさ」というのも一つの価値でしょう。また常温で飲むだけでなく、燗をしたり、冷やしたり、多様な飲み方ができることも日本酒の特徴です。多くの成分を含み、温度帯によって味わいを発揮する成分が変わるため、色々な楽しみ方ができるわけですね。

ウエルネ特集1

美容・健康と「お酒」の関係

日本酒の美肌効果を研究

大関ではどのような研究がされているのですか？

弊社では特に「日本酒の美容効果」の研究に力を入れていきます。昔から、酒づくりに関わる杜氏(とうじ)の手や、日本酒をよく飲む力士の肌はきれいだということが言われてきました。そこには何か日本酒ならではの成分が作用しているのではないかと考えて、20年以上前から研究を続けています。

私たちが着目してきたのが「α-EG(α-エチルグルコシド)」という日本酒独自の成分です。一般にα-EGは、化粧品として



■α-EGに期待できる効果

- 飲用での「肌コラーゲン密度アップ」
- 塗布での「保湿」「荒れ肌改善」「ハリ・弾力アップ」
- 皮膚細胞の「細胞活性化」「コラーゲン産出促進」

適量飲酒でQOLを高める

——日本酒の上手な楽しみ方を教えてください。

まずは何と言っても「飲み過ぎない」こと。1日1〜2合程度迄を目安に、「適量飲酒」で楽しんでください。もうひとつ、これも業界全体で呼びかけているのですが、お酒と一緒には「和らぎ水」を飲んでいただきたいです。「和らぎ水」とは洋酒の世界でいう「チェイサー」のことで、アルコールの分解で消費された体内の水分を補うとともに、アルコール吸収を穏やかにする効果があります。日本酒と等量の水を飲んで頂くと良いでしょ

肌「塗る」効果を研究されるケースが多いのですが、弊社の研究ではα-EGを「飲む」ことで肌に良い効果があることを実証しつつあります。この研究は、弊社の元研究員で現在は金沢工業大学教授である尾関健二先生が初めて見出された成果を基に、現在も共同研究をしているものです。α-EGを含んだ純米酒のエキスを被験者に継続的に飲んでもらうことで肌のコラーゲンの密度が高まるという実証データを得ています。なぜそうなるといえるのかという作用機序の解明が今後の課題ですが、



金沢工業大学 尾関教授

う。またアルコール分解にはビタミンB1が消費される経路もあるので、栄養バランスのよい料理と一緒に楽しんでもらえたら、なお良いと思います。

お酒というのは嗜好品であり、究極的には「飲まなくてもいい」ものですが、他の色々な嗜好品と同様に、生活をより豊かにする、プラスαの要素だと思います。適量飲酒を守つて楽しめれば、お酒を飲むシーン全体が、生活の質(QOL)を高めることにつながっていくはず。酒造会社として、これからも日本酒のおいしさや楽しさ、食文化としての豊かさを、世界の多くの人々に知ってもらう努力を続けていこうと思います。

——ありがとうございます。

■大関株式会社

兵庫県西宮市に本社を置く酒造メーカー。創醸は1711年(正徳元年)。1964年発売の「ワンカップ大関」は1合カップ容器入り清酒の元祖であり、同社を代表するロングセラー商品。2019年秋には長年の研究成果を生かし、美肌づくりに効果のあるα-EGを通常の日本酒の約4倍含んだ新商品「キレイのための純米酒」を発売。

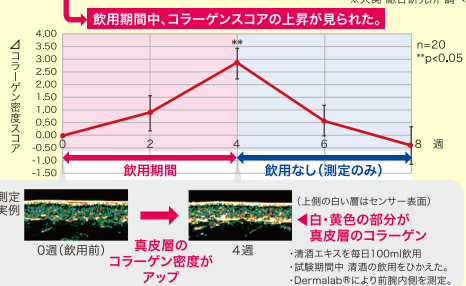


●大関株式会社ホームページ
<https://www.ozeki.co.jp>

α-EGがコラーゲンを生成する機能のスイッチを入れるのではないかと我々は考えています。

α-EG高含有 清酒エキスを4週間、毎日飲用。(清酒エキス:アルコール分を蒸留により除去)

※大関 総合研究所 調べ



■α-EGを高含有した純米酒(エキス)を継続飲酒した試験結果

ウェルネ特集1

美容・健康と「お酒」の関係