## 論文番号　２０１

**担　当**

国税庁　醸造研究所

**題　名（原題／訳）**

ビールの機能性Ⅱ.医学生理学的機能（1）

**執筆者**

高橋　豊三

**掲載誌（番号又は発行年月日）**

醸協 95 (3) 183-192, 2000

**キーワード**

ビール　効用　栄養素

**要　旨**

エジプトでは「液体のパン」と呼ばれているビールであるが、筆者は、人間の健康に対するビールの効用について以下のとおり紹介した。

1.エネルギー源として

ビールに含まれているアルコールは、体内で分解され熱や力のもととして利用される。

2.脚気の予防

ビールには水溶性ビタミン $B_1$、$B_2$ 及び $B_6$ が豊富に含まれている。

3.動脈硬化を防止

ビールは、ナトリウム塩含量が低く低塩食品としても利用されている。また、ビールに含まれる低濃度のアルコールには動脈硬化を予防する働きがあるという説もある。

4.血液循環の促進作用

ビールを飲むと、血液中のフィブリン溶解活性が上昇するため血液の循環作用を活発にする。また、毛細血管強化作用を有するヘスペリジンやルチン等のバイオフラボノイドが含まれている。

5.不眠解消・安眠誘発作用

ビールの中に含まれているホップには、入眠、安眠（及び食欲増進）作用がある。なお、ホップ中に含まれているルプロンは鎮静作用がある。

6.ビールは胃の働きを活発にする。

ビールに含まれているアルコール成分は胃から腸に流されやすく、吸収もされやすい。また炭酸ガスは胃壁を刺激して胃液の分泌を促進する。また、ビールに含まれている蛋白質にも胃酸の分泌を促進する作用がある。さらに、胆嚢の働きを促進する作用がある。

7.便秘の防止と解消作用

ビールに含まれているビタミン類は、乳酸菌の増殖を促進する。乳酸菌は腸内で悪玉菌の増殖をおさえる。それにより腸内の環境が良くなり、腸の働きも活発になる。

8.利尿作用

ビールに含まれているフラボノール配糖体のクェルシトリンには利尿効果が認められているので、肝臓病や尿路結石の治療にビールが勧められている。

9.女性をさらに女性らしくする効果

ビールを飲むと男性ホルモンが抑制され、女性ホルモンレベルが上がるという実験結果がある。また、乳腺の発達や、乳汁分泌に寄与しているプロラクチンは、ビールを飲むと誘導される。

10 アレルギーの防止

ビールには、血中のリンパ球及びトータルTリンパ球のもつ非特異的抗腫瘍細胞障害活性能を増強する作用がある。

以上にあげた 10 種類の働きの他にも、ストレス解消の働き、風邪に効く薬として海外で用いられている。