

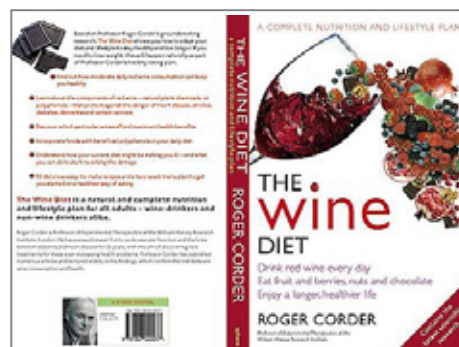
コルダー教授が推奨するワイン・ダイエット

Telegraph UK 11/27/06 付けより

赤ワインに心臓病を予防する効果があると英科学誌ネイチャーに発表したロンドン大学研究チームのリーダー。権威ある科学者であり、メタボリックシンドローム予防のための減量プログラムの指導者であるコルダー教授が提唱するワインを飲んで、美味しく食べ、健康を目指す食習慣、ワイン・ダイエット。

ワイン・ダイエットとは？

毎日ワインを飲むことは健康的な食習慣の一部。他のダイエットと違って、ワイン・ダイエットはカロリー制限のためにアルコールを断つのではなく、健康にもよい赤ワインの知識を広め、良いワインの選び方を提案します。 (右の画像はその著書)



赤ワインなら全てが良い訳ではない

数々の科学的調査から、赤ワインは動脈硬化を防ぎ心臓がより長く健康でいられることが分かっていますが、全ての赤ワインに効果があるわけではないという調査結果も出ています。

そもそも赤ワインの何が良いのか？

その答えは、赤ワインの色や味の主な構成要素である果皮や種子に含まれている化合物、ポリフェノール、そしてワインに最も多く見られるポリフェノール類の中でも注目されるのは**プロシアニジン** (若い赤ワインの口がすばまるような渋みの素)。

ポリフェノールには抗酸化作用があり、脂肪が代謝する際に生じる有害な化学物質を緩和し、心臓病のきっかけとなる LDL コレステロール (悪玉コレステロール) から血管内部を保護します。

赤ワインやブドウ果汁には血管を広げる作用があり、それによって血圧が下がり、動脈硬化が起こりにくくなるという現象は、ポリフェノールが心臓病を防ぐメカニズムの最大の発見でした。

プロシアニジンが最も豊富なタナ種

フランス南西部マディランの地元品種タナ、そして伝統的な醗酵やマセラシオンを調査した結果、私が知る限り最も高いプロシアニジンを含んでいました。このようなワインは一見アルコール度数が高いと思われがちですが、健康に良いワインは食事に合わせて少しずつ飲むようにできており、がぶ飲みするものではありません。

(この地方は昔から長寿で知られますが、驚くべきことに一般的な食事は低脂肪のいわゆる“ヘルシー”ではなくフォアグラやカスレのようなものですが、大食をせず、加工食品の摂取も限られており、日々の食事とともに地元のワインを適度に摂取し続けているため健康なのです)

赤ワインでもプロシアニジンが低いもの

同じ赤ワインでも大量生産されたブランドワイン、昨今流行のフルーティーで飲みやすい赤ワインには、残念なことにプロシアニジンの含有率が低く健康という面では効果が薄れています。

(コルダー教授は近代の加工食品はポリフェノールを破壊しており、プロシアニジンが入っていない赤ワインや、クランベリー、チョコレートもあると指摘しています)

プロシアニジンが豊富な赤ワインの見分け方

含有量を左右する主な要因は：畑、ブドウ品種、生産者です。

畑：ポリフェノールの含有量が高くなる条件は、ブドウの樹がしっかりと地中に根を張っていること、成熟が長く緩やかであること、標高が高く、収量が低いことです。地中深くに根を張った樹は、ほとんど水を必要としません。(灌漑によってワインの生産量を増やすこともできますが、同時に果汁を希釈してしまいます)

また、緩やかな成熟はポリフェノールの濃度を上げ、ポリフェノールの合成に必要な二つの主要な酵素は、紫外線によって高められます。したがって、紫外線の強い高地のぶどうは潜在的に高濃度のプロシアニジンを含んでいます (直射日光も同様の効果あり)

収量の少ない樹からは、一般的に質の高いワインが造られます。また、同じワイナリーでも、若樹より古木のブドウで造ったワインの方がプロシアニジンの含有率が高いことが多いことが分かりました。

(これが本当に古木の果実の質による違いなのか、または古木のブドウがワイナリーの最高級ワインに使われることが多くより手間隙かけて造られているからなのか、その辺りがまだ定かではないので、更に調査が必要です)

ブドウ品種 : 小粒のブドウほど一粒における種子の数が多く、プロシアニジンが多く含まれます。“私の経験では、プロシアニジンを最も多く含むワインを造るぶどうは、南西フランスの伝統的な品種の一種であるタナです”。カベルネ・ソーヴィニオンも比較的小さな実をつけ種の多い品種。

(同じ条件の下で栽培されたアルゼンチンのカベルネ・ソーヴィニオンとマルベックを比べると、カベルネはより多くのプロシアニジンを含む。他には、北イタリアの伝統的なネッピオーロやシャンティ、トスカーナワインによく使われるサンジョベーゼ、南イタリアの地ブドウ、アリアーニコ等。)

醸造 : マセラシオンの期間。7日以内なら比較的濃度ですが、3週間以上なら高濃度になります。

(ワインをクリアにしたり、安定させたり、タンニンの渋みを減らすためにフィルタリングをすることがありますが、これはプロシアニジンを減らすことになります。)

熟成とともに減るプロシアニジン

実は、ワインの中のプロシアニジンはゆっくりと減少していきます。もともと豊富に含むワインであれば、5年後でも含有量は多いですが、10年を境に大きな差が出ます。長寿や健康で有名な地域では、地元のワインを飲みますが、長くとも3年以上寝かせることはありませんし、樽から直接飲むこともよくあります。可能ならば、小さな滓が沈む自然に寝かされたワインを選びましょう。

ポリフェノールの総量を簡単に測定する方法

I P T 値 (Indice des Polphenils Totaux)

一般的に、IPT が高ければ高いほど、プロシアニジンの含有率は高くなります。

私は*から****までの格付けを作成しました()。殆どの赤ワインは少なくとも*に属します。125ml 中、極めて含有率の高い*****のワインだと、通常、少なくとも 120mg、***のワインは 60~90mg、平均的なワインは 30~45mg のプロシアニジンを含みます。

プロシアニジンの含有率の高いワインを選ぶ重要な利点は、たくさん飲まなくても最良の健康を得ることができるということです。私の研究ではマディランワインが最適です。

この格付けで、コルダール教授はシャトー・ダイディにプロシアニジンの含有率が最も高いことを示す*****をつけています。また、自身のお気に入りという意味でもシャトー・ダイディを銘柄指定で紹介しています。

将来的には専門機関ができて、プロシアニジンの含有量を分析表に載せることが必須となり、より慎重にワインを選ぶことができるようになることを願います。

(IPT はワイナリーのテクニカルデータや、インターネットやワインマガジンで見ることができます。)

体に良い摂取量は?

ワインは食事と一緒にたしなむべきであるということは基本的なルールです。大酒を飲むと冠動脈への効果がなくなるため、控え目に飲むこともルールです。男性は1日に125mlのグラス3杯(ボトル半分)まで、女性は辛いことですが、2杯までと推奨しています。

(コルダール教授はもっとたくさん飲むことを助長するのではなく、もっと慎重に選ぶようにしてほしいと主張しています。)

教授の奨めるワインは他のものよりカロリーが低い訳ではありませんが、控え目に飲めば気にするほどのカロリーではありません。指定の栄養プランに従えば、自然に減量できるともつけ加えています)