

いい親
しむ
レシピ

葉石かおり 著
東京アルコール医療
総合センター
垣渕洋一 協力

生涯お酒を楽しむ 「操酒」 のすすめ



酒ジャーナリストが編み出した



主婦と生活社

老親への
プレゼント
にも最適!

人生を変える 飲酒コントロール術!

血栓とは、血管の内部にできる血の塊のこと。加齢や不摂生な食生活によってドロドロになった血液の中の血小板が固まってできるもので、血液の流れを滞らせ、やがて動脈硬化や心筋梗塞など、死に至る重篤な疾患を引き起こすやっかいなものです。血管と血液が正常な状態であれば血栓ができることはまずありません。なぜなら、血栓を溶かす酵素であるt-PA（組織プラスミノゲンアクチベーター）やウロキナーゼが活躍してくれるから。これらの酵素は血漿中に含まれる酵素・プラスミノゲンに働きかけ、たんぱく質を分解する作用がある活性型の「プラスミン」を生成します。このプラスミンによって、血栓を肥大化させるフィブリンというたんぱく質を分解し、血栓を溶解するので。

倉敷芸術科学大学の須見洋行名譽教授の実験によると、本格焼酎と泡盛には、t-PAやウロキナーゼの分泌や活性を促す効果があることがわかっています。お酒を飲まない人と、本格焼酎や泡盛を飲んだ人と比べると、その差は2倍近くにもなるのです。ここでいう焼酎とは、甲類や甲乙混和焼酎ではなく、乙類といわれる、単式蒸留器

で蒸留した昔ながらの本格焼酎のこと。その中でも特に、芋焼酎と泡盛がt-PAやウロキナーゼの活性を高めることがわかっています。

ただし、いくらでも飲んでよいわけではなく、適量は純アルコールで20g。本格焼酎（25度）ならわずか100mlと、酒豪には厳しい数字です。一方、血栓溶解の効果は得たいけど本格焼酎は飲めない、という人には朗報も。なんと、本格焼酎と泡盛は、香りをかぐだけでも、t-PAやウロキナーゼの活性を上げるといいます。さらに、本格焼酎は善玉コレステロールを増やし、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げるといううれしい効果も。加えて、本格焼酎は蒸留酒なので糖質もゼロ。健康を気にするお酒好きには強い味方なのです。

ところで、健康に飲むためにはお酒のおつまみも厳選したいところです。おすすめは納豆。納豆のネバネバ成分にはたんぱく質分解酵素のナットウキナーゼが含まれていて、本格焼酎の血栓溶解作用との相乗効果が期待できます。薬味にネギを使えばネギの血小板の凝集を阻害する効果も加わり、さらにおすすめてですよ。