## 宝島社新刊案内

## 認知症予防に生ビール1杯 不眠改善に日本酒

2020年6月吉日

# 「家飲み・オンライン飲み会」を楽しむコツ・豆知識も! 『医者が教える体にいい酒の飲み方』 $^{6/11}_{\mathrm{Rh}}$

新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛に伴い、"家飲み"需要が増えています。

家飲みだと、終電を気にせずつい飲みすぎてしまい、健康面が気になっている人も少なくないようです。本誌では「酒=体に毒」と考えられてきた飲酒について、医師ら7人が最新の学説やデータなどに基づき、「体にいい酒の飲み方」を紹介しています。病気にならない酒の選び方、体にいいつまみの食べ方、二日酔いの治し方など、信頼度の高い情報をまとめつつ、都市伝説や迷信などを解き明かすトリビア的要素も取り入れた、雑学本としても楽しめる一冊です。

## 「酒=体に毒」はもう古い!? 正しい知識で「太らない」「病気にならない」飲酒を!

### > "休肝日よりも毎日飲む"で脂肪肝とメタボを防ぐ

「酒の飲みすぎが脂肪肝を招く」「健康のために休肝日を設けるべき」とよくいわれますが、近年の調査研究により、脂肪肝の本当の原因は「糖質」であり、適量のアルコールはむしろ脂肪肝や糖尿病の予防・治療に役立つことが分かってきています。お酒がどうしてもやめられない人は無理に禁酒せず、適量を守りながら毎日飲み続けたほうがむしろ健康といえ、休肝日も必要ありません。

「血液サラサラ」の名付け親 医師・栗原毅先生が教える!



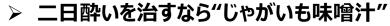
### > 認知症・脳卒中を防ぐなら"生ビール一杯"

「医療の雑学王」 医師・秋津壽男先生が教える!



ビールの健康効果は、原料のホップに詰まっています。ホップにはポリフェノールも含まれており、体内の増えすぎた活性酸素を除去する抗酸化作用や、動脈硬化を予防する効果もあります。

さらに、ホップの苦み成分である「イソアルファ酸」が、脳内の 老廃物沈着の抑制や脳内炎症の緩和に作用することで 認知機能の改善につながり、生ビール一杯が認知症予防に なるといわれています。



お酒を飲みすぎた次の日の朝は、大量の水分と糖質が 消費されるので、ご飯などで糖質を補給したほうがいいので すが、食欲がないので朝食を抜いてしまう人もいます。

しかし、空腹の状態が続くと胃粘膜がさらに荒れてしまうので、デンプン質を含んだじゃがいもを入れた味噌汁を飲んで、胃粘膜の保護や糖質の補給を行いましょう。

「漢方医学・食事療法」 石原新菜先生が教える!







『医者が教える 体にいい酒の飲み方』 定価:本体680円+税 発売:2020年6月11日

## 体にいい酒の飲み方を伝授してくださった先生方 (一部抜粋)

#### 栗原クリニック東京・日本橋 院長・栗原 毅(くりはら・たけし)

医学博士。日本肝臓学会専門医。前慶應義塾大学大学院教授、前東京女子医科大学教授。「血液サラサラ」の名付け親の一人。生活習慣病や寝たきりなどの予防・改善の情報を広く発信している。著書・監修書に『決定版! 内臓脂肪を落とす名医のワザ』(宝島社)など多数。

「血液サラサラ」の 名付け親



#### 秋津医院 院長・秋津壽男(あきつ・としお)

東京戸越銀座・秋津医院院長。日本内科学会認定「総合内科専門医」。和歌山県立医科大学循環器内科勤務などを経て現職。テレビ東京「主治医が見つかる診察所」のレギュラー出演のほか、著書も多数。ワインと健康に関する功績により、名誉ソムリエの称号を受ける。

医療の雑学王



#### 東京農業大学名誉教授・小泉幸道( こいずみ・ゆきみち)

専門は発酵食品学(発酵食品の科学的な成分変化と機能性に関する研究)。著書・監修書に『やせる・若返る・病気が消える! お酢レシピ 完全版』(笠倉出版社)、『元気がほしいカラダには酢が効く! - 酢の健康パワーと痩身効果』(学研)など。「お酢博士」としてメディアで活躍中。

お酢博士



#### イシハラクリニック副院長・石原新菜(いしはら・にいな)

帝京大学医学部卒業。父・石原結實氏のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法による治療にあたる。ヒポクラティック・サナトリウム副施設長兼任。著書・監修書に『1日1杯で病気を防ぐ! 免疫力アップの健康みそ汁』(扶桑社)など多数。テレビや講演などでも活躍中。

温めドクター

