

認知症予防に生ビール1杯
不眠改善に日本酒

「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 発売

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の要素も取り入れた、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。



➤ 二日酔いを治すなら“じゃがいも味噌汁”

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

取材・出演の
ご相談可能です！

体にいい酒の飲み方を伝授して下さった先生方（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療所」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

