

ビールのメリット・デメリット

～ビールに含まれる栄養素と期待される効果～



スーパーやコンビニに行くと、たくさんの種類のビールがありますよね？今回はビールについて解説していきます。ビールは生活必需品と思っている方も多いと思いますので、正しい知識を知り、摂取しましょう！！

■ビールの種類

＜ビール＞ ビールの主な原料として知られているのは、大麦やホップ、水の他にも副原料としてお米やじゃがいもなどがあります。ビールと定義される基準は、飲料に対する麦芽比率が 50%以上で、麦芽の使用率が 100%であるということです。また、ビールの副原料であるお米やじゃがいもなどの合計重量がビールに使用された麦芽重量の 5%以下である必要があります。



＜発泡酒＞ 発泡酒の原料は、ビールと同じで大麦やホップなどを用いて製造されています。ビールと発泡酒との違いは、ビールが飲料に対する麦芽比率が 50%以上なのに対し、発泡酒の麦芽比率が 50%未満であるということです。また、麦芽比率が 50%を越していたとしてもビールに使える原料以外のものを使用、また規定量を超えた副原料を使用していると発泡酒として定義されます。ビールと比べて発泡酒には、大麦の含有量が少ないために比較のお手頃な価格で手に入れられるものが多いです。

＜第3のビール＞ 第3のビールや新ジャンルといわれているビールには、2種類あります。1つ目は、飲料に用いた原材料の中で麦芽比率が 50%未満の発泡酒にスピリッツなど別のアルコール飲料を加えたものです。2つ目は、そもそもビールの主な原料である大麦を使わず、大豆やエンドウ豆などを発酵させて製造したものです。第3のビールは、ビールや発泡酒に比べて飲料に含まれる麦芽の量が少ないため苦味が少なく飲みやすい口当たりが特徴です。



■ビールに含まれる栄養素

β-グルカン β-グルカンは、ビールの原料である大麦に含まれています。この大麦に含まれているβ-グルカンは、水溶性の食物繊維です。β-グルカンには、悪玉コレステロールや内臓脂肪を減らすはたらきがあります。

ビタミンB群 ビタミンB群には、体内に吸収された栄養素のエネルギー変換を助けるはたらきがあります。そのため、体内の新陳代謝を活発にする効果が期待できます。新陳代謝が活発になることで、粘膜や皮膚の健康を保つ手助けにもなります。

イソアルファ酸 イソアルファ酸は、ビール独特の苦味を決めるものにもなります。イソアルファ酸には、アルツハイマー病の進行を抑制する効果が期待できます。

※上記の3つの栄養素はビール、発泡酒を飲むことで摂取できますがビールを飲むだけで十分な量の栄養素が摂取できるとは限りません。ビールだけに頼るのではなく、食べ物やその他の飲み物から摂取するように心がけてみましょう。



■ビールに期待できる効果

①**女性ホルモンバランスの改善** ビールに含まれているホップは、フィストロゲンという女性ホルモンと似たはたらきをする栄養素が含まれています。このため、更年期障害を軽減したり、髪や肌のつやを保ったりという効果が期待できます。また、ホップには鎮静作用、催眠作用、抗菌作用、健胃作用、食欲増進などの効果もあるとされています。

②**動脈硬化の予防** ビールに含まれている豊富なビタミンB群は、単体ではたらくのではなくそれぞれがお互いに協力しあって作用します。ビタミンB群は、エネルギーの供給や身体に溜まった老廃物の代謝などの役割があります。中でも、ビタミンB2には脂質の分解や除去するはたらきがあり、動脈硬化の予防が期待できます。

③**尿路結石の改善** ビールの約9割は水でできており、利尿作用があるビールを飲むことで尿道の結石が小さいうちは尿とともに結石が体外へ排出されることがあります。しかし、アルコールを飲みすぎてしまうと逆に結石を作りやすくしてしまうので、たくさん飲むのではなく適量を飲むように心がけましょう。

※厚生労働省によると、適切なアルコールの摂取量は1日平均で20g（ビール中瓶1本分）程度だとしています。ビールを飲む際にはアルコールの摂取量を気にするようにしましょう。