

蔵家わいん通信 5月号

「ワインと健康のあれこれ」

ワインは好きだけど、健康も大事。

①赤ワインに含まれる効

・赤ワインにはポリフェノールが豊富に含まれおり、このポリフェノールという成分は活性化炭素による酸化からカラダを守ってくれる抗酸化物質である為、主に虚血性心疾患や動脈硬化等の病気のもととなるLDLコレステロールの酸化を防ぐ役割を担い、一定の効果があると主張する論文が相次いで発表されたこともあるほどです。

☞中でもカベルネソーヴィニヨン？

ブドウ品種で最もポリフェノールを含んでいるのがカベルネソーヴィニヨンであり、若いワインよりも熟成を重ねたワインのほうがより抗酸化作用が高くなる傾向が確認されているようです。



②健康的な飲酒量

健康に良い効果が期待できる効能があるともいえど、やはりアルコール飲料である為、過度な飲酒はマイナスに働くことも十分にあり得る話。。。。

☞適量はどのくらい？

純アルコールに換算して10～30g。つまり100ml～300mlが適量と呼べる範囲で、ワイングラスにして2杯程度。

また、女性の場合、アルコールによって乳がんをはじめとするリスクをうけやすいので、100ml程度が理想的とされています。



③超健康的なワインの誕生！

カリフォルニア州モントレーにある家族経営のワイナリーで健康的なライフスタイルのために作られたワイン「サニーウイズ・ア・チャンス・オブ・フラワーズ」

☞糖分ゼロ、カロリーオフ、低アルコール、サステナブル製法のワイン

独自の技術を駆使して、サステナブル認定の自社畑収穫のブドウを使用したアルコールフリーのワインを造り、既存のワインとブレンドすることで低アルコールを実現。完熟させたブドウを使っているからフレーバーがちゃんと引き出されていて、風味・ボディ・口当たりのバランスも良い。

ダイエット中の方にとってもおすすめなワインです！



【お問い合わせ先】和・洋酒専門店 **リカーポート蔵家**

〒194-0037 東京都町田市木曽西1-1-15 TEL : 042-793-2176 FAX:042-793-2177

E-Mail : machida@kura-ya.com 営業時間 : 9時30分～20時※日のみ19時閉店

<月曜定休日> KURAYA

