

## ワインと健康

不都合な話題。取り扱いの難しい話題。社会の話題。ワイン愛飲家だけに任せるには余りにも真剣な話題。科学者に託す話題(科学者の研究は、専門誌で発表され、同輩に確認される)。数千年間、人々はワインの効用を称えてきた。しかし、科学的な実証を欠いてきた！ここ近年の科学の急速な進歩は、ワインの節度ある飲酒は、健康に良い効果があるのかどうか、科学的に証明できるのだろうか？

### Pau の会議上での科学的見解の発表

4月30日に Pau で、"Vin et Santé"(ワインと健康)と題したシンポジウムに、イギリスの研究者で"The Wine Diet"の著者である Roger CORDER 氏など、高いレベルの科学者が集まる。Roger CORDER (William Harvey Research Institute, Queen Mary, Londres, UK)氏は、一般には無名だが、彼の同僚の医師からは、仕事の質と発表作品の厳格さによって、高いレベルの科学者として知られている。彼は他の医者のように、Renaud 教授によって明らかにされた心血管の病気に対するワインの効用を説明するために、フレンチパラドックスを理解するための研究をしている。Roger CORDER は、Plaimont や Madiran のブドウ栽培・ワイン醸造者の助けを借りている。感謝の意を表すため、彼は Pau で「ワインと健康」というシンポジウムを開くことを彼らに提案した。彼らと共に、Roger CORDER は、この領域で専門家として知られる国際的な科学者と臨床医を呼び集める。

参加者：Joël de Leiris (Université Joseph Fourier, Grenoble, France) – R. Curtis Ellison (Boston University, USA) – Morten Gronboek (National Institute of Public Health, Copenhagen, Denmark) – Alan Crozier (University of Glasgow, UK) – Augustin Scalbert (INRA, Centre de Recherche de Clermont-Ferrand/Theix, France) – Federico Leighton (University Catholic of Chile, Chile) – Valérie B. Schini-Kerth (Université Louis Pasteur, Strasbourg, France) – Jonathan Gibbins (University of Reading, UK) – Mark Pothecary (William Harvey Research Institute, Queen Mary, Londres, UK) – Giovanni de Gaetano (Catholic University, Campobasso, Italy).

## Roger Corder の仕事・著作

Roger Corder(ウィリアム・ハーベイ・リサーチ機関、クイーン・メアリー医学学校・ロンドン)と彼の同僚は、血管拡張に最も効果のある赤ワインの構成成分を見極めるために、血管から培養された endothelial細胞を使用した。南西フランスの赤ワインは、最も高いレベルの Procyanidins を持っている。Procyanidins は、ぶどうの種の中にある物質であり、心臓に良い赤ワインの責任を担うものであることが知られている。以前の研究では、赤ワインの皮の中に見つけられる Resveratrol が、酵母や蠅、ミミズ、魚の生命を延ばすことを表明していたが、Corder は赤ワインの中の Resveratrol の量は非常に少ないため、血管には全く影響が無いことを発見した。Procyanidins は、しかしながら、血管を圧縮する endothelin-1 とよばれるペプチド総合物(peptide)を抑える働きがあることが分かった。チームはまた、異なる地方の procyanidin 含有量を比較した。南西フランスと Sardinia のワインは、他のワイン地域よりも 2 倍から 4 倍の procyanidins を持っていた。Corder は、これらの地域では現在も伝統的なワイン生産方法が行われているためだという。

## The Wine Diet「ワイン食事療法」

これは食事療法です・・・しかし、普段私達が知っているものではありません。Roger Corder 著「ワイン食事療法」は、なぜコルクを抜き続けなければならないのか、正確に説明している。2007年1月に出版されたこの本は、世界中のワイン愛飲家と生産者が夢に見ていたかのような本であるように見える:毎日質の良い赤ワインを飲むことによる健康への好影響を紹介する本。彼の議論は、赤ワインやダークチョコレート、ベリーなど他の食物と心臓の健康を結びつけるたくさんの科学的な証拠を基にしている。人々は何世紀にも渡って「ワインは健康に良い」と言い続けている(例えば、Paracelsus は 16 世紀に賢くも「ワインは食物であり薬であり毒である?量の問題だけだ」と記した)。しかし、誰も今までなぜなのかを本当には理解していなかった。心臓血管の専門家で実験治療学の教授である Corder 教授は、赤ワインの潜在的にとつともなく大きな医療的効果について、注目せずにはいられない証拠を集めるために何年も費やしてきた。彼や他の人達によってダークチョコレートについて言われている、似たような主張を加えると、食通にとっては夢のような法則だろう。Corder は、科学者としての自然な慎重さとして、人々にもっとワインを飲むように勧めているので

はなく、選択して飲むことの大事さを強調している。本の副題「完璧な栄養摂取と生活スタイル計画("A complete nutrition and lifestyle plan")が明らかにするように、彼のメッセージはワインとチョコレート以上のものだ。Corder が言わなければならないことは、潜在的に私達がアルコールを捉える方法に大きな関わり合いを持つ。彼は、1999年から主に自分の自由な時間を使って、ワインの化学的特質を調べ始めて以来の「発見の旅」を概説している。彼は長年に渡ってワイン愛飲家であり、私達の健康にワインの何が良いのかを理解していないことが不満であった。全てのワインは同じなのか、もしくは特別なワインがあるのかどうか？ 彼と彼のチームは仕事に着手した。そして 2001 年、彼らはレッドワインが心臓の冠状動脈の病気に関係する重要な分子である endothelin-1 に抑制をかけることを発見した、と発表した。Corder は、ある種のポリフェノール、もしくは植物性化学物質である procyanidins が健康に関わるワインの構成要素であることを見つけた。Procyanidins は最近、研究者が赤ワインの生物学的に最も活動的なポリフェノールを清澄した後に発見された。幾つかの研究が、赤ワインの中のポリフェノールや、最近ではダークチョコレートのなかのポリフェノールが、血管に強い保護を与えること、さらに潜在的には動脈の流れが阻害されるのを防ぐことを、提示している。最近の食料加工過程が、procyanidins を大量に排除しているが、procyanidins はある赤ワインや、またクランベリーとチョコレートには大量に含まれている。本質的には、procyanidins をたくさん含んだワインを飲むことは、血管内の機能を向上させ、心臓病や心筋梗塞、糖尿病、痴呆、そして可能性としてはある種の癌から私達を守る。彼と彼のチームは、より広い世界的な地域のワインをすでに分析した。そして、ワインによって、心臓動脈に関わる病気のダメージを軽減する可能性がとても異なることを発見した。彼が味見した白とロゼワインは endothelin(動脈を硬化させると考えられている脈管系のホルモン)の抑制に全く効果が無かった。赤ワインでさえ、相対的な効果では非常に異なっていた。例えば、オーストラリアで早飲み用に巧みに作られたソフトな赤ワインは、一般的にはとても効果が少なかった。これはすべて、ワインの色や渋み、香りの責任となる構成物質であるポリフェノールの特別な結びつきに関係している。幾つかのものは、endothelin の生産を抑制する血管の働きを担っていて、心臓病を防ぐ働きをする。Corder 教授は、動脈の病気に関わる人的な面においても、財産的な面においてもかかるコストを鋭く理解している。他の人々と同様、Corder 教授は、早期の心臓病検診の必要性

を感じている(現在は、一部で、そして非常に高価な形で行われている)そして、最も重要なことは、早期の障害の兆候を持つ人々を治療する方法だ。ある種の赤ワインが鍵を握るのはもっともらしくみえる。健康に関して定期的なワイン飲酒の効果調べた最も重要な2つの研究は、心臓病だけでなく他の原因による死を40%から50%軽減すると表明している。これは、ビールや他のアルコールでは全く見られない効果だ。Corder 教授は、ワイン愛飲家における死亡率低下の自然な結果は、最終的に寿命を延ばすのではないかと思案していた。

**Sardinian ワインに多いポリフェノール:紫外線がポリフェノールを刺激?**

Corder 教授は、2002年、Sardinia 山脈に行った。なぜその地方は、ヨーロッパで100歳代の割合が最も高いのか調べるために(ヨーロッパの他の地域より3倍)。100歳代の人々が普通にいるその地域の中心のワイナリーを訪れた。彼が持ち帰った Sardinian のワインサンプルを分析したところ、全てのサンプルが動脈硬化を減らす高い能力があっただけでなく、その島の最も高い位置にあるブドウ畑から作られたワインが、それまでで最も効果的であった Corder 教授は、関係についてうすうす気づき始めている。ブドウのポリフェノールの総合体は、紫外線により刺激されることは良く知られているからだ。最も高度な場所で最も高いレベルの紫外線に出会えば、高いレベルのポリフェノールを得る結果となるだろう。Sardinian のワイン作りは極端に伝統的であり(洗練されたオーストラリアの輸出向けワインとは正反対である)、脈管を保護するプロテインをたくさん持ったポリフェノールのとても高い比較的粗野なワインをもたらす。彼がワインを調査していたのと同時期に、Corder は食物にも没頭し始めた。そして彼の妻である Sue が48歳の時に乳がんを患ったとき、食物への感心はより強くなった。Sardinia から戻ったとき、彼はアルコールとともに、食物が要因であるのかもしれないと実感した。彼は、私達の生活における食物の役割を見る必要性をより強く意識した。Sue は、チーズを食べることをやめ、ジントニックを毎日飲むことをやめた。そして、多くの果物を食べ始めた。彼女は、いまだに1.5杯のワインを毎日飲んでいる。癌は再発していない。もちろん、彼女の食事療法が違いを生み出したかどうかは、知ることが出来ないが。Corder 教授は、似たような食事療法は血脈への効果があり、癌への危険性を減らすことをたくさんの試験が証明していると強調している。

より一般的には、Corder のワイン研究は、普通の人々が受けている食事に関するアドバイスは、単純に間違いであると実感させた。たとえば、低脂肪食事

療法が体に良いという証拠は全く無い。彼は、Sardinia の山岳地帯に住む人々は、低脂肪食事療法などしていないことを見ることができた。また、彼らは地中海式食事療法もしていない、なぜならあまりにも海から遠いところに住んでいるから。彼らは、おそらく沢山の種類を食べる習慣は持っていないが、私たちがおそらく不健康と感じる食物(たくさんの肉、チーズ、パスタとワイン)を食べていると、Corder 教授は実感した。

### 南西フランスの寿命を延ばすタナ種のワイン

Sardinia の後、Corder 教授は、いわゆる"French Paradox"(なぜフランス人は、脂肪分の高い食べ物を好むのにも関わらず、心臓病の割合が比較的低いのか?)に注目した、そして、特に“南西フランス・パドックス”を発見した。ここでは、寿命は他の地域に比べてより長く、特に注目すべき点として、広く行われている食事は、よく言われる健康的な地中海式のものではなく、重く不健康なものだ。例えばカスレーやフォアグラなどの。彼は、この地域のタナを使い伝統的に作られた南西産の赤ワインが、とても高いレベルの procyanidins を含んでいることを発見した。この地域は、男性寿命がフランス平均より十分高い 75 歳以上だ。クレタは、また特に procyanidins の高いワインを生産する地域だが、それは、この地域のブドウである Costafali 種による。ここの人々は、脂肪分の高い食物を食べるが、長生きをする。証拠が集まるにつれ、もしかしたら健康な伝統的なワインが発達する機会が訪れるかもしれない。フランスの赤ワインは、初めの一歩になるだろう。Corder は、これらのフランスワインの小さなグラスの一杯は、たいていのオーストラリアワイン2ボトル分よりも有益である、と書く。旧世界のワイン生産地にとって、これはマーケティング手法に聞こえるかもしれないが、procyanidin 含有量の鍵は、ブドウの生産地と共に、その醸造方法に特に関連しているかもしれない。これは、ワイン産業界の評判を傷つけることを意図しているわけではなく、より質の良いワインの為の推奨だ。私達は、ワインの中が皮からの抽出で満ちたワインが必要だ。長い醗酵期間も、また十京菜用度だ。ブドウの種と皮に3週間以上触れたワインが、最高の結果を示した。“The Wine Diet”はまた、ブドウ栽培・ワイン醸造者がブドウ畑の管理を通して procyanidins の豊富なワインを作るための方法について一つの章を捧げている。ブドウを高い高度で栽培することは、有効であると考えられている。なぜなら太陽からのより強力な紫外線が、procyanidins の生成を担う2つの酵素

を刺激するはずだからだ。Corder は、ワインの際限の無い飲酒は支持しない。「ほどほどがメッセージ」という章がある。Corder は「私達は、健康的な生活に向けて思慮あるやり方で人々を考えさせなければならない」と言う。愛飲家にとって不幸なことに、このようなワインは現在見つけるのが難しい。なぜなら、生産者も販売者も、人々はスムーズで手軽に飲める赤ワインを求めている、と言い張るからである。通常、現代的な技術によって生産されるそのようなワインは、ほとんど procyanidins を含んでいないことが多い。Corder は、世界中に procyanidin を含んだ沢山のワインがあると推薦する。しかし彼は、私達は単純にブドウの種類に頼ることは出来ず、どのようにワインが醸造されたかを知らなければならない、と強調する。さらに高度も重要だ: 高度の高い地域で作られたワインは、通常より多い procyanidins を含む。その証拠は現在とても信頼でき、赤ワインについての彼の結論を支持している。彼は、赤ワインの中の健康に関わる構成要素は、化学物質 resveratrol であるという主張を退ける。赤ワインの中の resveratrol の量は、単純にあまりにも少なすぎるのだ。もし resveratrol であるというのなら、人々は、1日に1,000リットル以上のワインを飲まなければならないだろう。検診技術が向上し、より広範囲に広がるにつれ、脈管に関わる病気で高いリスクのある人々は、(伝統的に作られた)ワインを飲みブドウのポリフェノールにより治療されることができかもしれない。しかし、彼の本には、健康的な食事の支持者を安心させるべきものがたくさんある。彼の言いたい本質は、「食事量を減らして質の良いものを」と「より少ないワインを、より良く選択して」だ。彼の推奨する栄養計画は、果物、野菜、ナッツ、ベリー類にとても傾いている。そして、砂糖と脂肪に満ちたものからは離れている。Corder の食事療法は、証拠を基にしたものであり、適切な科学書籍と臨床研究のようである。また本質的に、「反ダイエット」である。大半の証拠が示しているのは、たとえほんの少し飲みすぎたとしても、もし健全な食事をしていれば、実際には結腸や癌の危険から自分を守っているのだ。よって、食事と一緒にワインを飲むことは彼にとってきわめて重要な原則の一つであり、もう一つは、節度を持って飲むことだ(彼の提案は、男性は最高 125mlのグラスで3杯まで(ボトル半分)、女性は2グラスまでだ)。チョコレートに関しては、1週間に100グラムのチョコレートバーが有益であり、必ず1日 25 グラム以下だ。彼が推奨するワインはカロリーの高いものだけでなく低いものもだが、もし節度を持って飲めば、カロリーは重要でないだろう。そして、もし彼の栄養計画に沿えば、体重の減少は自然に起こりえるだろう。Corder は、人々を愚か者のように扱う事をやめなければならぬ(政府は好んで行うが)と言う。人々は大変頭が良いのだから教育される必要があり、長生

きのために重要な健康と生活習慣が何かを理解する必要があると言う。人々は、今まさに自己管理を始めなければならない。何を成し遂げたいか考えれば良い。あなたは体重を減らしたいのか、もしくは健康になりたいのか？ Corder の本は、ダイエット神話の正体を暴露する:あなたは痛風になるだろう、もしあなたが Atkins のダイエット方法に従うなら。人々は、毎日沢山の水を飲まなければならないと考える。もしそうでないなら、彼らは脱水症状になると。しかし、あまりにも沢山の水を飲むことは、水分に溶けるビタミンを全て尿と一緒に出すことになる。正しいバランスが大事だ。Corder はワインを飲まない日は無いが、1日一本終わらすことはない。証拠は、血圧が上がることを示しているからだ。全てを節度ある範囲で行うこと:次の日にやりたいことをできるように。ある一種の赤ワインを飲むべきで、そして普通であるべきだと考えることと、楽しい生活を送る間でバランスをとらなければならない。正常な意味での幸せは、やかましくある種の食物を食べることではなく、幸せでくつろいでいることだ。そして、最終的に、自分自身であることにくつろいでいる人たちは、より長生きする傾向にある。