

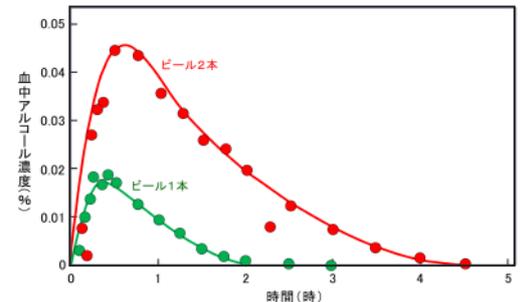
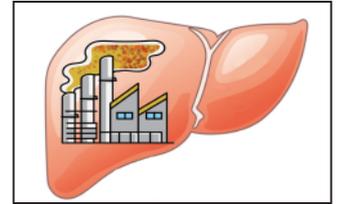
# Dr. 板東のメディカルリサーチ No. 222

## 〈ワイン好きの ウェルネスドリンク 初登場〉

あなたの肝臓は大丈夫ですか？ 肥満や脂肪肝、糖尿病などが問題となる中、食生活や生活習慣の見直しが大切です。肝臓は右上腹部にあり、重さ1.0-1.5kgととても大きな臓器です。英語でliver、ドイツ語でLeber(レバー)と呼び、ホルモン焼きなどでお馴染みですね。ちなみに、臍(へそ)はそれぞれnavel、Nabelとなります。今月は肝臓やアルコールの最近の話題をお話しましょう。

### 〈肝臓を 大事にしなきゃ あかんぞう〉

大切な物事をよく「肝腎」と呼んだりしますね。肝臓とは身体の中にある、大きな化学工場なのです(図1)。社会的にアルコールが問題となるのが、車の運転の場合です。缶ビール(350mL)を飲んだときに、どれほど血中濃度が上がるのでしょうか？ 図2は長年使われてきた標準的なグラフを示します。ただし、体質やいろいろな状況で変化するのでご注意ください。アルコールを代謝し分解してくれているのが、あなたの肝臓です。その働きをまとめたのが表1です。



### 〈致死的な 最強の毒 アルコール〉

お酒を常々飲み過ぎている患者さんによく説明しているのが、表1の2)解毒作用です。毎日飲むと、肝臓は息も絶え絶え、アップアップです。命を守る解毒の作業が最も優先的なので、化学工場で大切な他のラインの作業はすべてストップすることに。当然ながら、どんどん加齢が進んでしまいます。

### 〈ダイエット&健康分野で 金賞に〉

私はピアニストでもあり、音楽療法や芸術療法、統合医療にも関わってきました。音楽のインターネット配信会社として(株)クロア(Croix)(英語でcrossの意)があります。従来、ヒーリング音楽や眠りに特化した研究や開発を続けてきました。

このたび、ワイン好きのためのウェルネスドリンク(機能性表示食品)として、風味と健康を両立させた新感覚のウェルネスドリンク「CHILLNEKO[ROSSO]」がモンドセレクション金賞を受賞しました(図3)。イタリア産のブドウと100年以上の歴史を持つオーク樽の香りを基調に、大麦を乳酸発酵させ、GABAを配合したワインです。驚くのは、アルコール分は0%としながら、料理との絶妙なマリアージュを楽しむこと。試飲すると、確かに、ワインの粘度や味わいなどfantasticといえましょう。

筆者も本プロジェクトに関わっております。今後の医療は、各人のニーズに応じて、基本となる栄養療法に、良質な飲食物やアロマセラピーなども加え、満足感も併せて得られる時代になるでしょう。なお、食の詳細情報は <https://relaxworld.jp/pages/chillneko> で得られます。

(板東浩、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)

表1 肝臓の働き

- 1) 栄養素の代謝  
食事で吸収された糖분을貯蔵  
低血糖の際、糖を放出して調節  
タンパク質などを合成する
- 2) 解毒作用  
命に関わる「毒」を無害化  
最も強い「毒」とはアルコール
- 3) 胆汁を生成  
胆汁は脂肪の分解に関わる  
膵からの膵液と協調して働く

