

すっかり春めいてきました。今回は外城先生のお話と、私(岡本康子)の一品でお楽しみください。

ワインはすっかり定着した感があります。スーパーに行くとお酒コーナーの陳列棚にワインがずらりと並んでいる光景は、もはや当たり前のようになってきました。消費量も伸びており、十年前の一・六倍になったという報告があります。

ワインの需要が一気に伸びたのは、一九九〇年代でした。円高によって海外のワインが低価格で入手できるようになったこと、チリやオーストラリアなどのワイン新興国から高品質のワインが輸入されたことが、その発端となったと言われています。

## 番外編②赤ワイン

に、赤ワインが健康に良いという研究が紹介されたことが挙げられます。

フランス人は、喫煙率が高く、チーズやバターといった乳脂肪の高い食事を好みます。乳脂肪すなわち動物性脂肪は、取り過ぎると



心疾患で亡くなる人が増加します。

乳脂肪摂取量と心臓病による死亡率との間には正の比例関係が成り立つことが示されています。しかし、フランスは乳脂肪の摂取量が同程度の英国に比べて、心臓病による死亡

愛知学泉大家政学部准教授(食品加工学)

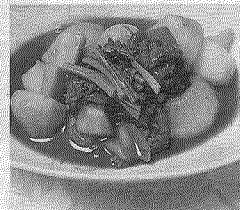
### 外城 寿哉さん

率が四分の一しかありません。いわれる「フレンチから、世界中の研究が発表されています。しかし、赤ワインのポリフェノール量は、がんや認知症の予防、老化防止にも効果があるという研究成果が発表されています。

この原因を調べたフランス研究者のルノール博士は、フランスはLコレステロール(いわゆる悪玉コレステロール)の酸化を防ぐ働きが強いことが見つけられました。さらに、フランスと同程度にワインを消費するイタリヤやスペインでは心臓病による死亡率がフランスと同様低いことも見

率が高まっています。この研究が発表されています。しかし、赤ワインのポリフェノール量は、がんや認知症の予防、老化防止にも効果があるという研究成果が発表されています。

### 今日の一品



牛肉と新ジャガ・新タマネギの赤ワイン煮 1人分  
 材料 1人分  
 新ジャガ80g、新タマネギ100g、マトウレ(ジュウ)3個、オリーブオイル20g、小麦粉3g、赤ワイン少々、塩こしょう少々、バター3g、コンソメ(かりゆ)3g、トマトケチャップ5g、オリゴ糖5g  
 作り方  
 ①牛肉は塩こしょうして小麦粉をまぶしておく  
 ②新ジャガ、新タマネギは食べやすい大きさにカットして深めの耐熱皿またはシリコンスチーマーに入れ、ラップをして電子レンジ強(500W対応)で3分  
 ③牛肉、赤ワイン、コンソメ、トマト缶をいれ、弱で8分、途中3分程度で一度かき混ぜる  
 ④ケチャップ、オリゴ糖で味を調える  
 ⑤器にもり、ゆでたホウレンソウをのせる  
 <栄養量>  
 334kcal、タンパク質13.5g、脂質11.7g、糖質37.2g、葉酸98.43μg、ビタミンA317.3μg、ビタミンC51.7mg、食物繊維4.8g、塩分2.5g

# 悪玉コレステロール酸化防止

ワインになる前のブドウやポリフェノールが多く含まれている野菜・果物をバランスよく取ることが健康にとってより好ましいのではないかと思います。