

# ビール

「液体のパン」と呼ばれた酒

原産地と使用名

英語名 Beer  
中国名 啤酒(ピージュー)  
原産地 古代アラビア



体質・症状	相性
気血両虚・胃腸弱い	○
食積痰湿・消化不良	○
肝陽亢盛・高血圧	△
気滞うっ血・血行悪い	○
陰虚・微熱	○
陽虚・冷え症	△
老人・下痢	△
小児	×
妊婦	○

自然の属性	
寒熱	涼(平)
升降 収散 潤燥	昇、散、潤
臓腑	胃、脾、心 肺、腎
季節	夏
五味	苦、甘
毒性	無毒

## 8 嗜好品・飲料

### ルーツ

今から五千年前のビールの造り方を記録した粘土板がシュメールで発見されており、ビールのルーツとして有力です。エジプトでは紀元前一七八六年頃、麦酒(原始的なビール)の記録が古代文献にあります。十九世紀中頃から、技術や化学などの発展につれてビールの製造も画期的に進歩しました。ドイツはホップの生産量がトップクラスで、ドイツ人のビール消費量は平均毎年二〇〇ℓという統計があります。中国では紀元前十二世紀の商時代、すでに麦芽で酒造りの記録がありますが、米酒よりも味が薄くて嫌われ、次第に製造法まで失いました。後に清時代末、ビールの製造法がドイツから導入され盛んになりました。日本では明治時代に外国の文化、科学、技術が導入され、ビールもその一つといわれています。

### 話題の栄養素

**ナイアシン** ▼ ビールにはナイアシンが含まれ、末梢の血行の改善、動脈硬化の予防、血圧降下作用などの働きがあります。  
**タンニン** ▼ ビールのホップにはタンニンという渋い成分が含まれ、抗酸化作用、抗菌作用や下痢止めなどの効果があります。

### コラム

ビールは低アルコール(一・五〜四・五%)飲料で四五〇〜七六〇キロカロリー／ℓ、十一種類のビタミン、十七種類のア

### 東洋医学的効能

**健胃消食** ▼ 食欲を促し、消化力を高める  
**清熱解暑** ▼ 体にこもった余分な熱を収め、暑気当たりを解消する  
**利尿** ▼ 利尿作用がある

### 現代の研究より

**食欲を高める作用** ▼ 少量なら、ビールの低濃度アルコールやホップが脳に刺激を与え食欲を高める。  
**利尿作用** ▼ ビール原料のホップは利尿作用があり、体の余分な水を排泄する。  
**抗菌作用** ▼ ビール原料のホップには抗菌作用があり、結核や皮膚炎症、化膿疹などに効果がある。  
**血行をよくする作用** ▼ ビールの低濃度アルコールは血行を促す効果がある。  
**抗ガン作用** ▼ マウスの研究では、飲水グループよりビールを飲むグループのほうが胃ガン・結腸ガンの発生率が約半分で、ホップの働きが注目されている。  
**心臓を拡張する作用** ▼ ビールを大量に飲むと、余分な水分が心臓と腎臓の負担になり、長期にわたると「ビール心臓」という心臓の拡張・変形がみられる。

## ●体質相性の解説

ビールは「涼性」（平性の説もあり）で、食欲を促進します。蒸し暑い夏に少し（食前一杯ほど）飲むなら「陽虚」の方以外のほとんどの体質に問題はないうです。が、咳・ぜんそくのある方や疾病（膵臓炎、肝炎、糖尿病、不整脈、甲状腺機能亢進症、痔）のある方は飲酒は禁止で、飲まないほうが自分のためになるでしょう。もともと冷え症のある「陽虚」の方は、冷えたビールが、冷えを悪化させ、強い利尿作用がその弱くなった腎臓をさらに損うので、飲まないほうがよいでしょう。下痢っぽい「老人」は冷たいビールが胃腸を冷やす恐れがあるので控え目に。「小児」はアルコール飲料は飲まないこと。また、いくら理論上でビールのホップに動脈硬化予防、血圧降下作用があるといっても、アルコールが気を昇らせ、その血圧降下作用が発揮されないうちにアルコールの悪影響がでる恐れがありますから控え目に。

## ●家庭療法への応用

自律神経失調症▼毎日晚餐に少しビー

ミノ酸、カルシウム、鉄分、リンなどミネラルを含み、それぞれの含有量は黄酒（紹興酒）ほどは多くないですが、焼酎、ウイスキー、ブランデーなどにはほとんど含まれていないことに比べて、栄養面で良いので、「液体のパン」とよばれています。昔はビールの品質を保つため、二塩化コバルトを使用しましたが、心筋の損害を引き起こしやすいため禁じられ、今では、水、大麦芽、ホップしか使えないようになりました。ホップはビールの風味をよくするだけでなく、もっとも重要なのは抗菌や防腐、酔いの防止、賞味期間の延長に作用することです。装びん後滅菌していない生ビールは味が爽やかですが、一週間しか保存できません。装びんした後、滅菌されたものは四カ月位保存できます。焦げ大麦芽を原料として造ったものは黒ビールで、香ばしくまろやかな味がします。大麦芽や米を原料としてつくられた黄金色のビールは、香りがよく、口に爽やかで苦味があります。また、麦汁の含有量によってアルコール度も異なります。麦汁は六〜八度の場合はアルコールは二〇位で、十〜十二度は三・五〇位、十四〜二〇度は五〇位になります。

ルを摂ると体をリラックスさせて、不眠も改善する（これは、うつによる食欲不振を改善し、不眠も改善）。

お腹の張り▼食事と一緒に少しビール

を飲むと食欲を促し、胃腸の機能も回復して張りも解消する（これは、胃腸機能の失調で食欲不振を伴い、お腹の張りのある方に適するが、食べすぎてお腹が張り、消化不良になる方には適さない）。

貧血▼少量のビールを常飲すると、貧血（鉄欠乏性貧血）に良くて、慢性骨髄性白血病にもよい。

母乳の出が悪い▼出産後適当にビールを飲むと、乳の分泌を促進する（乳の量が少ない方に適するが、乳房が張って出にくい方や乳腺炎の方には適さない）。

動脈硬化▼適量のビールを常飲すると動脈硬化予防によい。

## ●栄養素の上手な摂り方

空腹で飲むよりも、タンパク質を摂りながら適量に飲むのがベストです。ビタミンB<sub>1</sub>の多い肉類やミネラルなどを摂ることも心がけましょう。ビールを飲む時、塩分を摂りすぎないように注意しましょう。いずれの体質も飲み過ぎは禁物。ビールを飲むと食事が通らない方には栄養の偏りの恐れがあります。