

## 出前講座「食と健康 日本食のすすめ（第3回 酒と健康）」報告

広大マスタース会員 室岡義勝

日 時： 2016年6月2日（木）15：00～16：30

場 所： 高屋西還暦サロン「きづき」

参加人数： 34名

内 容：

「食と健康」の第3回の出前講義を行った。西条になじみの深い日本酒を中心に、世界の代表的なお酒の醸造法やそれぞれの特徴を、パワーポイントを使用して紹介した。日本酒の等級の決め方、ビールの種類、ワインの選び方など、皆さん興味を持たれた。また、日本酒醸造法がハイテクバイオであること、バイオ燃料としてのバイオアルコール生産の技術のもとになっていることなども紹介した。ビール、日本酒、本格焼酎、泡盛が血栓溶解酵素を活性化することから、心筋梗塞や脳血栓予防になること、しかしアルコールの飲みすぎは、生活習慣病を誘発しやすいことなど、研究報告データを示しながらお話した。女性からは、ワインについての質問があった。スライドの図表のプリントを資料としてお渡しした。

### 第3回 酒と健康：日本酒「Sake」は、国際酒となり得るか？



日本酒による鏡開きは、「クール」  
日本酒は、水とお米が決め手  
吟醸酒は、お酒の芸術作品  
日本酒醸造は、ハイテクバイオ  
バイオ燃料は、もともと日本のお家芸  
世界の代表的なお酒の話  
ワインの楽しみ方  
お酒は百薬の長？「はい」そして「いいえ」  
アルコールは、健康の敵  
赤ワインが心筋症を予防するって、ほんとう？  
カリフォルニア米で醸される、米国産の日本酒