

# 健ちゃんのそうなんだ

## ～ 女性のためのビールのマル秘パワー ～

- ❖ ビールは苦手。という女性が多いようですが、ビールはいろんなアルコール類の中で女性特有の悩みに対して非常に有効な飲み物だそうです。
- ❖ 冷え性、肌荒れ、更年期障害などの症状を持つ女性に2週間ビールを飲み続けてもらったところ、“皆に改善傾向があった。”とのこと。
  - 末端の血行が良くなり冷え性が改善された。
  - 血流が悪いと肌荒れの原因となるので、血行が良くなるということは、肌も良い状態になっているといえる。
  - 更年期に入ると女性ホルモンが減るので、コレステロールが大幅に上がることが多い。コレステロールが下がるということは、更年期障害を抑えることができるといえる。
- ❖ ビールの原料は、ホップ、麦芽、ビール酵母の3種類です。
- ❖ **ホップ**
  - ・ ビールの材料の中で最も女性に良いと考えられているのがホップです。
  - ・ 中世ヨーロッパでは女性の為の薬として使用されていたというまさに神秘の植物。
  - ・ ホップにはホルモンバランスの乱れを正常化する驚くべきパワーが秘められている。
  - ・ アルコール類でホップが含まれているのはビールだけ。
- ❖ **麦芽**
  - ・ 麦芽にはビタミンB群を初めとして豊富なミネラル類がバランス良く含まれている。中でも美肌効果に力を発揮するのはビタミンB<sub>2</sub>です。
  - ・ ビールにはこのビタミンB<sub>2</sub>や、ミネラル成分が、同じアルコール量で他のお酒と比べて圧倒的に多く含まれている。
  - ・ さらに麦芽には、赤血球を成長させ、皮膚の健康にも欠かせないビタミンの葉酸も含まれている。
- ❖ **ビール酵母**
  - ・ 美肌効果に欠かせないのが最近話題のビール酵母です。健康食品としても注目される様々なビタミンやアミノ酸などを含む栄養の宝庫です。
  - ・ ビール酵母は、濁ってしまうためビールからは取り除かれてしまっていますが、核酸が残されています。
  - ・ 核酸は細胞を作る原料です。年と共に核酸の生産量は減少し、皮膚の老化が進行します。それを抑えるためには、体外から核酸を取り入れ、新陳代謝を活性化させる必要があります。
- ❖ 飲み方を工夫することで、ビールは女性の悩みを解消する強い味方となりますがくれぐれも飲み過ぎにはご注意下さい。