

# VOGUE

JAPAN

2  
February  
2012  
No. 150  
¥680

ヴォーグ ジャパン

世界のヴォーグ  
編集長が見た日本の  
Fashion's Night Out

必見! 2012春夏、  
トレンドBook

セレブもパーソナル  
スタイルで勝負。  
個性を主張する  
新世代プリンセスたち。  
“負けない”アクセサリを  
持っていますか?

★綴込企画

ジョナサン・ケイナー  
スーザン・ミラーが  
2012年を占う!  
世界が変わる、  
私の物語が始まる

スカーレット・ヨハンソン  
愛されキャリアアップ術

SUPER JUNIOR  
シウォンが魅せる  
多才な素顔。

# FASHION FREEDOM

2012年、スタイルは自由に、自分でつかむ!

# A Drink to Your Beauty

お酒と美容とワタシ。

お酒が肌にいいという話をよく耳にするけれど

本当のところはどうなの？

その疑問にVOGUEがお答えしましょう！

パーツと飲んで騒いで終わりじゃない。

気分よく飲んで、そのうえキレイもついてくるとしたら

お酒ともっとうまく付き合ってみてもいいのでは？

Photo: Ellen von Unwerth / Art + Commerce

Text: Chino Ejiri (p.172-176) Editor: Saehiko Igari



お話を伺ったのは……

友田晶子 さん

女性のソムリエ&ワインコーディネイターの先駆けとして知られる。ワイン以外にも、日本酒き酒師、焼酎アドバイザーなどの資格も持ち、トータル飲料コンサルタントとして幅広く活躍。  
www.akikotomoda.com

葉山考太郎 さん

365日休肝日なし、年間400ℓを超える飲酒量に裏打ちされた豊富な知識と、軽快な語り口で知られるワインライター。[30分で一生使えるワイン術] (ポプラ社) など著書多数。アカデミー・デュ・ヴァンで講師も務める。

石田陽介 さん

星のや 軽井沢の日本料理「嘉助」の飲料担当者であり、宿泊プラン「吟醸逗留」では日本酒案内人も務める。料理に合ったお酒やおいしい飲み方、酒造りについてなど興味深い話を聞かせてくれる。ソムリエの資格も持つ。

## A Drink for Your Skin

# お酒ビューティQ&A。

“百薬の長”といわれるお酒が、美容と健康にどれほどいいのか？ お酒にまつわる基本のきから意外な効果効能まで、3人の専門家に徹底取材。今まで知らなかった真実が続々と露わに！ 大人のオンナだけに許されるキレイのヒントがきっと手に入るはず。  
Illustration: Mio Matsumoto Cutout Photos: Tsuyoshi Ogawa



## 基礎編

### Q.4

お酒が弱い人も訓練すれば強くなれる？

A.

ほぼ不可能。無理をしないのが体のため。

「訓練すればお酒に強くなるというのは間違い。もって生まれた体質というものがあります。酒量を増やしたいと思うなら、自分と相性のいいお酒を見つけるのが大事。シャンパンでおなか膨れる人もいれば、泡の効果でどんどん量が進む人もいるように、合う合わないがありますから。好きなお酒が自分に合うとも限りません。おいしく飲んでも、翌日頭が痛くなるようではダメ。いろいろな酒類を試してみるとわかってくると思います。自分に合ったお酒なら量も少しは進むはずですよ」(葉山さん)。体育会で鍛えられたとかいう話をよく聞かすが、それとももとの体質あってのこと。飲み会では無理にすすめたりしないのが大人のマナー。

### Q.1 適量のお酒が美容と健康にいい理由は？

A. 血行促進やリラックス効果があるから。

「適度な飲酒をしている人のほうが、まったくお酒を飲まない人より病気や死亡率が低いという研究結果があります。飲むことでリラックスやストレス解消になり、おだやかな睡眠にもつながるので、結果的に美容と健康にいい。お酒を飲むと血行がよくなり、体

が温まるから、肩こりやむくみの軽減にも。ただし、飲み過ぎは逆効果です」(友田さん)。「日本酒にはアミノ酸が豊富に含まれ、免疫機能や成長ホルモンの分泌を高めたり、皮膚の再生を活性化するなど、さまざまな働きが認められています」(石田さん)

### Q.5 お酒はいつ、どのように飲むのがベスト？

A. 量、ペース、お酒ごとの飲み方をマスターして。

「基本的なことですが、自分の適量を知って、食事をしながら飲むのが健康的。飲むペースも大事です。ワインに関してはグラスによって味わいが変わってくるので、グラス選びもポイント。飲み口の大きいグラスほど香りが立ち、シャンパンも年代ものになるとフルートグラスではなく白ワイングラスで飲んだりします。

海外では女性がお酌するのはよくないなど日本とは違う認識があるので、その辺をわかってスマートに飲めるといいですね」(葉山さん)。「日本酒は製造過程で使われる仕込み水をチェイサーにして飲むことをおすすめします。“和らぎ水”といわれ、この水で割りながら飲むとあまり悪酔いしません」(石田さん)

### Q.2 日本人はお酒に弱い人種ってホント？

A. 遺伝的、体質的に日本人はお酒に弱い。

「日本人はアルコール耐性が世界的にみて低い。体内にある、アルコール分解酵素が多くないんです。一人当たりの年間飲酒量も圧倒的に少ない」(葉山さん)。吐き気や頭痛などの“酔い”の原因は、アルコールを肝臓で代謝する際に発生する毒性の強い物質、

アセトアルデヒド。これを分解する酵素が生まれつき弱い、もしくは欠けている人が日本人を含むモンゴロイドには多く、欧米人にはほとんどない。だから、日本人が欧米人と比べてお酒に弱いのは遺伝的、体質的に仕方ないこと。無理せず適量を心がけて。

### Q.3 健康にいいとされるお酒の量は？

A. もう少し飲みたいな、くらいがちょうどいい。

「個人差はありますが、日本酒なら1合、ワインはグラス2杯が一般的な適量といわれています。いつもとテンションが変わり始めたら飲み過ぎ。もう少し飲みたいと思うくらいでストップするのが健康にはいいでしょう」(友田さん)。「食事と一緒に飲めるお

酒は胃にいいと思います。欧米ではフレンチのコースの途中でおなかがいっぱいになったとき、ブランデーやグランプをショットで飲んで、胃をすっきりさせたりもします。空腹のまま飲むと肝臓に負担がかかるので、飲むタイミングも大事です」(葉山さん)

### ウイスキーは女性にうれしいお酒。



ハイボール人気もあって、近頃女性に親しまれているウイスキー。実は、美容面でも女性にいいことが続々判明してきている。サントリーでは長年、ウイスキーのさまざまな作用について研究。長期間にわたる樽熟成を経たウイスキーやブランデーの中に、メラニン色素の生成を促す酵素、チロシナーゼの働きを強く抑制する成分「リオニレシノール」の存在が

認められ、日本薬学会で発表もされている。また、ウイスキーは蒸溜酒のため、カロリーや糖分が低く、プリン体もほとんどない。樽由来のポリフェノールが溶け込んでいたり、その香りには森林浴と同じような心身をリラックスさせる作用があるとみられる。美容や健康が気になる女性におすすめのお酒、ウイスキー。今後も注目していただこうがよさそうだ。

Column 1



### ディータの美肌はシャンパンを浴びているから!?! の真相。

パレスクダンサー、ディータ・ヴォン・ティースといえば、まっ先に思い浮かぶのはキメ細かくて透けるような白い肌。パフォーマンスで幾度となくシャンパンを浴びている彼女。あの美肌とシャンパンには何か関係があるのでは? その真偽をディータ本人にたずねてみた。「お酒は浴びたりお風呂に入れたりするのでもいいけど、それより楽しく飲むのが一番! つまり、人生をエンジョイするってことね。それが美と健康にもつながると思う。自宅でオリジナルカクテルを作って楽しんだりもするわ」

### Q.9 美容効果をさらに高める飲み方はある?

#### A. ショウガを入れて血行促進効果アップ。

「日本酒や焼酎などに、皮のままおろした生ショウガを入れて飲むと血行促進効果がアップ。ショウガには消化促進作用もあるので、悪酔いも防げます。辛いのがイヤなら、ハチミツを少し入れるといいですよ。日本酒をオンザロックで飲む“サムライロック”というスタイルがありますが、ライムをたっぷり絞ることに

よって爽やかで飲みやすくなります。また、にごり酒に牛乳を入れるとマッコリのような味になり、ソーダを入れるとヨーグルトドリンクみたいになって飲みやすいです」(友田さん)。にごり酒は普通の日本酒より食物繊維が豊富なので美容にいい。火入れして殺菌していない生酒ならコウジ酸の効果がより感じられる。

### Q.10 うっかり飲みすぎた! その対処法は?

#### A. しっかり寝て、半身浴&マッサージで毒素排出。

「半身浴をした後、自分で全身マッサージをします。たっぷり汗をかいて毒素を排出するとすっきりしますから。飲酒は肝臓がすごくエネルギーを使うので、休息が大事。良質な睡眠をたっぷりとするのが、二日酔い解消にはいちばん効果的です。翌日にお酒を残さない飲み方をするのも大事。きちんと食事をしながら飲むこ

と。たっぷり水を飲みながら飲酒すること。ビタミン補給、特にビタミンCの補給も欠かせません。これさえ心がければ、翌日辛い思いもしないはず」(友田さん)。「私の二日酔い対策は『ヘパリーゼ』を飲むことと、大量に水を飲むこと。それでもダメなときは、病院に行ってブドウ糖注射をしてもらいます」(葉山さん)

## お酒でもっと美しく!

### Q.6 お酒で太る、はホント?

#### A. つまみの量や質に気をつければ太らない。

「お酒だけが原因で太ることはありません。お酒に含まれるカロリーは発散しやすいカロリーといわれていて、脂肪になりにくいのです。アルコール依存症の人が痩せているのを思い浮かべてもらえればわかるはず。太る原因は飲酒とともに食べるおつまみのせい。ちなみに、お酒のカロリーはアルコール度数に比例し

ます」(友田さん)。代表的な酒類の100ml当たりのカロリーは、ビール40~70、ワイン80~100、日本酒105~110、焼酎110~200、ウイスキー225~250。アルコールには食欲増進作用があるが、摂取量の増加は肥満に結びつかないという研究結果もある。脂っこいものばかりつまみにしないよう、栄養バランスに注意!

### Q.7 日本酒風呂、シャンパン風呂がいいのはなぜ?

#### A. たっぷりの美肌成分で肌がしっとりするから。

「日本酒には肌にいいことで知られるアミノ酸やビタミン類が豊富ですし、麹に含まれる成分、コウジ酸には細胞活性化、メラニン色素の生成抑制作用があるので美肌効果は抜群。37度くらいのぬるめの湯に、日本酒を1~2合入れて、よくかきまぜてください。芯からじんわり温まり、ほのかに日本酒の香りも相まって、

深くリラックスできるはずですよ」(石田さん)。「日本酒風呂にするなら、麹が生きたお酒のほうが効果的。また、純米酒の酒粕をストックングに入れ、湯の中で揉んで入れるのもおすすめです」(友田さん)。「1870年代のフランスを代表する女優サラ・ベルナルもシャンパン風呂に入っていたらしいです」(葉山さん)



## シャンパンによる 美女養成講座。



文／葉山考太郎

高級フレンチでのワイン選びは難しい。電話帳ほど厚いリストと格闘し、「全部フランス語だし、どのワインがいいかわからないし、どれも高いし……」と失神しそう。そんな時はシャンパンにお任せ。食事に合うワインは1万円から始まるが、シャンパンならどんな高級店でも1万円、100ドル、100ユーロ前後。泡があるのであらゆる食事と相性が抜群だし、銀河系の酒の中で、最もオシャレで高貴なのがシャンパン。女性が酔っても優雅に見えるから不思議だ。

赤ワインを服にこぼすとしっかりシミになる。ウェディングドレス姿でカレーうどんを食べても汁を飛ばさない技術がない限り、白系ワインピースのときはシャンパンがオススメだ。また、ボルドーのように、濃厚系の赤を飲むと、歯と舌が紫に染まる。この意味でもシャンパンはエライ。

ここでいくつか注意事項。ワインやシャンパンは香りが命なので、香水をつけないこと。また、グラスが空になっても自分で注ぎ足してはいけない。ワインを注ぐのは男性やソムリエの仕事。女性は食事の時にフォークより重いものを持つてはならないのだ。また、グラスについた口紅の跡をさり気なく拭うものすごく優雅に見える。

案外難しいのが食後に何を飲むか。「エスプレッソをください」でもいいが、芸がない。そんな時は「食後の6C」にお任せ。チーズ、コーヒー、コニャック、シャンパン、チョコレート、シガーの6つからテキトーに2つ選べばOK。特にカッコイイのが、「コニャックをください。チェイサーにグラスでシャンパンをお願いします」とオーダーすること。原料が葡萄同士のコニャックとシャンパンは、プロでも思いつかない組み合わせ。お酒に弱い人は、コニャックを飲まずにシャンパンだけ飲めばいい。そんなオーダーをしたら、「伝説の女性」として、噂になり、銅像が立つに違いない。

美女がシャンパンを飲むのではなく、シャンパンを飲むから美女になるのだ。

## Q.14 日本酒を肌に塗ると 美肌になれる?

### A. 天然の美肌サブリ級の効果で肌しっとり。

「アミノ酸やビタミン類を豊富に含む日本酒は、保湿や美白効果のある天然の美肌サブリ。麹が生きたお酒は、さらに美肌効果が高いです。私自身たまにやるのが、酒粕パック。特に純米酒の酒粕を使うと、肌がしっとりスベスベになります」(友田さん)。ほかにも、飲んで余った燗冷まし酒をホットタオルに含ませ、

顔にのせるのもおすすめとか。また洗顔後、お湯にお酒を入れて希釈し、プレローションとして使っても。もちろん、日本酒風呂で全身にその恩恵を浴びれば、ボディの肌もしっとりする。血管の収縮を抑えるアデノシンが多く含まれる日本酒は、ほかの酒類よりも血行を促進し、新陳代謝もアップさせるのだ。

## Q.12 「ポリフェノール健康法」 の真偽は?

### A. 抗酸化作用が高く、体にいいのは確か。

「ワインに含まれるポリフェノールが体にいいのは事実。心臓病や血管の疾患を防ぐ抗酸化作用にすぐれ、胃がん、糖尿病、虫歯予防にもなるという報告もあります。健康面では赤ワインが取り上げられることが多いですが、白ワインにもすぐれた殺菌効果があります。「生ガキにシャブリ」と言われるのはそのためです」(友田さん)。「1990年代初頭、

フランス人の心臓疾患がアメリカ人より少ないのはワインのポリフェノール効果だと言われ、世界的に赤ワイン健康法が広まりました。適量のお酒が美容や健康にいいとされるきっかけとなった出来事でした。ちなみに、ワインの酸はポリフェノールが高分子化し沈殿したもので、フランスではアイスクリームにかけて食べたりします」(葉山さん)

## Q.13 飲酒後にセックスを 楽しむためには?

### A. 酔うときの半分くらいに酒量をセーブ。

「飲み過ぎるとセックスできなくなるのは確か。精神的にゆったりできて、少し大胆になるくらいで飲酒はストップするのがいい。通常酔うときの半量くらい、まだまだいけるぞくらいの量が妥当かと。夜のお楽しみを想定しているときは、アルコール度数の高いハードリカーには手をつけずに越したことはない。ちなみにフランスでは、男性が

らすめられたシャンパンを女性が受けたら、夜もOKという意味にとられることがあります」(葉山さん)。睡眠促進や鎮静効果のあるアルコール。酔ったらそれどころじゃなくなるのは自明の理。酔った勢いに身を任せたい人もいるかもしれないが、飲み過ぎたらできない、もしくは後でビックリの結果が待ち受けていると心得て。

## Q.11

寝る前の1杯。  
寝酒は  
本当に効果的?

### A. 過度な寝酒は 睡眠の質を落とす。

「お酒で誘眠したときの眠りは浅いです。夜中に目が覚めたりしますし、寝酒はあまりおすすめできません」(石田さん)。「お酒には睡眠促進効果がありますが、飲み過ぎると逆に眠れなくなります。ナイトキャップ(寝酒)は好きなお酒を1杯が適量。そのくらいなら、おだやかな睡眠につながると思います」(友田さん)。アルコールには鎮静効果やリラックス効果があり、確かに寝つきはよくなる。が、入眠を誘えても、良質な睡眠を持続できないのがアルコール。利尿作用もあるので、トイレに起きてしまうなんてことも。飲んで帰って泥のように眠ったとよく言うけれど、過度の飲酒で眠りに落ちた場合、疲労回復は望めない。何より、寝酒が習慣化し、飲まないで眠れなくなってしまふ危険性がある。毎日の習慣にしないよう気をつけて。

## 体ボカボカ、肌しっとり。 蔵元発の入浴剤で 自宅で本格日本酒風呂。

日本酒風呂が肌にいいのはわかるけれど、料理酒を入れるってわけにもいかないし、どんなお酒がいいのか悩む……という人には、お酒を知り尽くした蔵元が開発した入浴剤がおすすめ。日本酒に含まれる天然のアミノ酸やビタミン、ミネラルなどを生かし、しっとり肌へ導いてくれるものばかり。贅沢に大吟醸を使用したり、梅酒を配合したり、香りの演出を施したり、それぞれ個性豊か。日本酒の美肌効果のカギともいえるアミノ酸の効果を最大限発揮すべく、粉末化や配合量アップなどの技術革新も進んでいる。冷えた体を芯から温める日本酒風呂で、寒さ厳しいこれからの季節もキレイを磨いて。



1. 純米大吟醸に赤穂の塩をブレンド。お風呂酒 プレミアム 100ミリ 100ml ¥1,260 / KINSHIKA (灘酒造) 2. 潤い成分を含む梅酒の原液をはじめ、ヒアルロン酸やコラーゲンなどの美肌成分を配合。白鶴の酒風呂 梅酒配合 25ml (1回分) ¥250 / HAKUTSUKU (白鶴酒造) 3. エキス分を高めるため日本酒を粉末化。しっとり酒風呂 (カモミールの香り) 25g × 10 包入 ¥1,575 / GEKKEIKAN (月桂冠) 4. 100を超える成分が美肌に作用。保湿効果も高く、風邪の予防にも。すっぴん 酒風呂専用・原液 純米 500ml ¥630 / FUKUMITSUYA (福光屋) 5. 一般清酒の約8倍の天然アミノ酸を配合。毛穴の中の汚れも落とし、肌をツルツルに。酒風呂 入浴美人 500ml ¥550 / CHIYOGIKU (千代菊)

Column  
3