



Unraveling the French Paradox ②

A good example of such a study was published in *Nature* by French researchers in 2010. This examined the drinking habits of just under 150,000 people. Moderate wine consumption ¹was associated with other factors that help in the ²avoidance of heart disease: moderate wine
5 drinkers were less likely to be ³overweight and had lower ⁴cholesterol and lower blood pressure. They also had a higher social status and were less likely to be unhealthy in general than either ⁵compulsive drinkers or those who do not drink at all. But the connection between drinking one or two glasses of red wine a day and these other factors could be
10 mere ⁶coincidence, or there may be a ⁷constitutional tendency in such people both to drink less and to have less heart disease.

⁸In retrospect, it can be said that the original documentary, which gave rise to a ⁹widespread belief in the beneficial effects of red wine, ¹⁰simplified our present state of knowledge. In ¹¹claiming to have
15 finally ¹²unveiled the answer to the riddle of the French paradox, they were ¹³overstating ¹⁴the case. Yet, a link between red wine and good health has not been ¹⁵disproved, either. In fact, a 2008 study showed that resveratrol, a chemical compound found in red wine, can be linked to lower obesity and greater ¹⁶longevity in mice. Still, ¹⁷for
20 the moment, exercise and a good diet seem like surer, if less pleasant, ways to avoid heart disease than relaxing over a couple of glasses of red wine.

フレンチ・パラドックスを説明する ②

そういった研究の好例が、2010年にフランスの研究者たちによって『ネイチャー』に発表された。この研究は、15万人近くの飲酒習慣を検証したものである。適度のワインの摂取と、心臓病の回避に役立つほかの要因には関連があった。適度にワインを飲む人は太りすぎになる確率が低く、コレステロール値や血圧も低かった。さらに、そういった人たちは社会的地位も高く、アルコール依存症に近い人やまったく酒を飲まない人と比べて、不健康である確率も概して低かった。しかし、1日にワインを1、2杯飲むことと、こうしたほかの要因との関係はただの偶然の一致かもしれないし、そういった人には、飲酒量が少なく心臓病にもかかりにくい体質的な傾向があるという可能性もある。

振り返ってみると、事の起りとなったあのドキュメンタリー番組によって、赤ワインの有益な効果が広く信じられるようになったわけだが、この番組は現在のわれわれの知識の状態を単純化していたと言えるかもしれない。フレンチ・パラドックスという謎に対する答えをついに明らかにしたと主張して、彼らは事実を大げさに言っていたのだ。だが、赤ワインと健康の関係はまだ反証も挙げられていない。実際、2008年のある研究は、赤ワインの中にある化合物であるレスベラトロールとマウスの肥満率の低さ、より長い寿命には関連がある可能性があることを示した。とは言うものの、当座のところは、赤ワインを数杯飲んでくつろぐよりも、運動して体によい食事をする方が、あまり楽しくはないにせよ、より確実に心臓病を避ける方法のようである。

1 <input checked="" type="checkbox"/> be associated with ~	▶ be linked [concerned] with ~に関連がある ● association (関連性; 連想)
2 <input checked="" type="checkbox"/> avoidance [əvɔɪdɑ̃s]	▶ evasion 名 回避 動 avoid
3 <input checked="" type="checkbox"/> overweight [ʔuvərwɛ̃t]	▶ obese 形 太りすぎの; 重量超過の ☞ underweight (標準体重未満の)
4 <input checked="" type="checkbox"/> cholesterol [koléstəʁɔ̃l]	名 コレステロール
5 <input checked="" type="checkbox"/> compulsive drinker	▶ alcoholic アルコール依存症に近い人 ● compulsive (抗しがたい)
6 <input checked="" type="checkbox"/> coincidence [kɔ̃ʁɪ̃sɪdɑ̃s]	名 偶然の一致 動 coincide 形 coincidental ● What a coincidence! (奇遇だね!)
7 <input checked="" type="checkbox"/> constitutional [kɔ̃stɪtʁɔ̃ʃjɔ̃nɔ̃l]	形 体質的な, 生まれつきの; 憲法の 動 constitute (を構成する) 名 constitution (憲法; 体質; 構成)
8 <input checked="" type="checkbox"/> in retrospect	▶ in hindsight 振り返ってみると
9 <input checked="" type="checkbox"/> widespread [wáidsprɛ̃d]	▶ extensive, general 形 広範囲にわたる
10 <input checked="" type="checkbox"/> simplify [sɪmplɪfá]	動 を単純化する 名 simplification ☞ complicate (を複雑にする)
11 <input checked="" type="checkbox"/> claim to do	▶ insist on <i>doing</i> ~すると主張する

<p>12 ☑ unveil [ʌnveɪl]</p>	<p>▶ disclose, reveal; publish 動 を明らかにする；を初公開する 名 veil (を(ベールで)覆い隠す)</p>
<p>13 ☑ overstate [oʊvərsteɪt]</p>	<p>▶ exaggerate 動 を大げさに言う 名 overstatement (誇張) 対 understate (を抑えめに言う)</p>
<p>14 ☑ the case</p>	<p>▶ the fact, the truth 事実</p>
<p>15 ☑ disprove [dɪspruːv]</p>	<p>動 の反証を挙げる 名 disproof</p>
<p>16 ☑ longevity [lɔ(ː)ndʒeɪvəti]</p>	<p>▶ long life 名 寿命, 長生き</p>
<p>17 ☑ for the moment</p>	<p>▶ for the time being, temporarily 当座のところは</p>

Printing of this document are strictly prohibited.