

酒販 サポートニュース

酒類販売管理研修通信

31

独立行政法人 酒類総合研究所

目次 (平成 23 年 9 月)

特集 お酒と健康

なんでもQ&A	1
I 酒類販売管理情報	
酒類の効用と健康に与える影響	2
ワンポイントレッスン	4
II 酒販トピックス	
日本酒フェア 2011	5
くらしフェスタ東京 2011	6
赤レンガ酒造工場シンポジウム	6
エヌリブ 20 号 (微生物による酵素生産)発行	7
III 国税庁からのお知らせ	
10 月は「3R推進月間」です	7



夏の風物詩 『さっぽろ大通ビアガーデン』

メールマガジン登録のご案内

酒販サポートニュースの更新情報等をお知らせします。
ssn@m.nrib.go.jp へ空メールを送信してください。

なんでも Q&A



(質問) お酒をチャンポンして飲むと悪酔いしますか？

(答え) チャンポンとは、数種類のお酒を替えながら飲むことですが、悪酔いするといわれるのは、単純に飲み過ぎが原因と考えられます。

満腹時でも、飲食物の味や香りが変わることで食が進むことがあります。お酒も同様に、味や香りが変わることで、つい飲み過ぎてしまいます。短時間に多量のアルコールを摂取すると、肝臓がアルコールを分解しきれずに、その結果、身体への影響が長引き、悪酔いすることになります。

また、他のお酒よりも日本酒は悪酔いしやすいといった話をよく聞きますが、これは日本酒のアルコール度数が他のお酒よりも高いことや、氷や水で割る習慣がないことから、結果的に短時間に多くのアルコールを摂取していることが原因と考えられます。「お酒は適量で」「和らぎ水※と一緒に」「楽しく」飲むことで悪酔いを減らせるのではないのでしょうか。

※ 「和らぎ水」とは、日本酒を飲む合間に飲む水のことで、酔いを和らげる効果があります。

【参考】日本酒のアルコール度数の平均は 15 度程度で、原酒だと 18～20 度の商品もあります。ビールの平均は 5 度程度であるため、日本酒 1 合とビール中びん 1 本に含まれる純アルコール数量はほぼ同じです。

《日本酒》1 合 (180ml) × 15% (平均値) = 27ml (純アルコール数量)

《ビール》中びん 1 本 (500ml) × 5% (平均値) = 25ml ()



酒類の効用と健康に与える影響

「酒類とはアルコール分1度以上の飲料をいう」と酒税法に定義されており、私たちはお酒を飲むことで「酔う」という効果を得ることができます。「酔う」とは、アルコールが中枢神経に起こす様々な症状とアルコールの中間代謝物であるアセトアルデヒドによる身体症状等を合わせた症状と考えられています。中枢神経の麻痺については、大脳皮質・小脳・延髄・脊髄の器官ごとに影響が異なり、飲酒量が増え、血中に存在するアルコールの量により、現れる症状は変わります。

酩酊度 (アルコール血中 濃度)	酒量	酔いの状態	
爽快期 (0.02~0.04%)	ビール中びん (~1本) 日本酒 (~1合) ウイスキー・シングル (~2杯)	さわやかな気分になる 皮膚が赤くなる 陽気になる 判断力が少しにぶる	軽い酩酊
ほろ酔い期 (0.05~0.10%)	ビール中びん (1~2本) 日本酒 (1~2合) ウイスキー・シングル (3杯)	ほろ酔い気分になる 手の動きが活発になる 抑制がとれる(理性が失われる) 体温が上がる 脈が早くなる	
酩酊初期 (0.11~0.15%)	ビール中びん (3本) 日本酒 (3合) ウイスキー・ダブル (3杯)	気が大きくなる 大声でがなりたてる 怒りっぽくなる 立てばふらつく	
酩酊期 (0.16~0.30%)	ビール中びん (4~6本) 日本酒 (4~6合) ウイスキー・ダブル (5杯)	千鳥足になる 何度も同じことをしゃべる 呼吸が早くなる 吐き気・嘔吐がおこる	強い酩酊
泥酔期 (0.31~0.40%)	ビール中びん (7~10本) 日本酒 (7合~1升) ウイスキー・ボトル (1本)	まともに立てない 意識がはっきりしない 言語がめっちゃめっちゃになる	麻痺
昏睡期 (0.41~0.50%)	ビール中びん (10本超) 日本酒 (1升超) ウイスキー・ボトル (1本超)	ゆり動かしても起きない 大小便はたれ流しになる 呼吸はゆっくりと深い 死亡	死

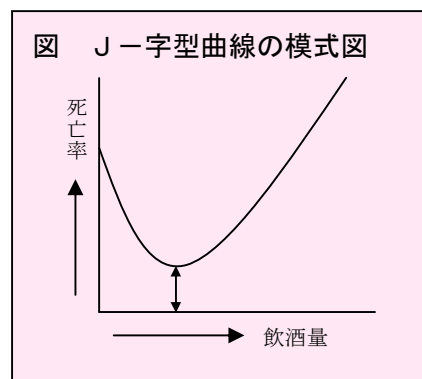
出典 社団法人アルコール健康医学協会

昔からお酒は「百薬の長」といわれ、適度な飲酒により身体を健康に保つことができるとされています。一般に、お酒を飲むことで以下のような効果もあるといわれていますが、これには諸説あり、必ずしも全ての人に効果があるわけではないようです。

- 食前酒を飲むことで食欲増進につながる。
- ストレスの解消につながり、快眠を得ることができる。
- 気分が高揚し、会話がはずむことで社交性を向上させる。

また、酒類販売管理研修テキストでもご紹介しているとおり、飲酒と循環器系疾患全体の死亡率との間にはJ-字型曲線の相関があると報告されています。

つまり全く飲酒をしないより、ほろ酔い程度の飲酒をする方が、心臓病のリスクは低いという結果です。右図にあるJ-字型の右側のリスクが上昇しはじめる部分の飲酒量は、調査によって異なりますが、一日当たり日本酒で1.5合、ビール中びん1.5本くらいに相当するアルコール量です。飲酒に関するコホート調査[※]の多くは欧米で行われていますが、日本でも同様の効果が確認されています。



※ 「コホート調査」とは、ある一定の集団を数年または十年以上にわたって追跡調査し、飲酒などが生死、健康にどのように影響したかを調べる調査をいいます。

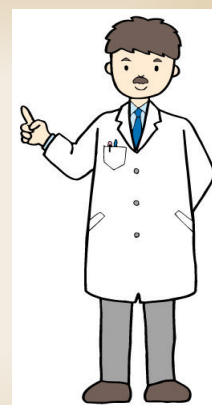
その他、近年では日本酒やワインなどの醸造酒に含まれる成分ががんや生活習慣病の予防につながるとの報告もなされています。

一方、「百薬の長」であるお酒も、飲み過ぎれば悪い影響が生じるのはいうまでもありません。過度のアルコール摂取により、急性アルコール中毒や中枢神経障害、肝障害、消化管障害などの障害が発症しやすくなります。

したがって、お酒にはこのようなリスクがあることを認識し、過度の飲酒を未然に防ぎ、健康な身体で楽しく飲酒することが必要です。

「適正飲酒の10か条」

- 一 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 二 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 三 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 四 つくろよ 週に二日は休肝日
- 五 やめようよ ぎりなく長い飲み続け
- 六 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- 七 アルコール 薬と一緒に危険です
- 八 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 九 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 十 肝臓など 定期検査を忘れずに



しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転

出典 社団法人アルコール健康医学協会

あなたはお酒が好きですか？

「あなたはお酒が好きですか？」

こんな質問をされたら、あなたはどうか答えるでしょうか？単純に「お酒を飲むのが好き」という人もいれば、「お酒は飲めないけど、お酒の席や飲み会の雰囲気は好き」という人もいると思います。

この「お酒を飲める」や「お酒を飲めない」というのは、アルコールを分解するALDH2^{*}という酵素が体内で活発に働くかどうかで決まってしまう。日本酒やワインが体にいいと聞いて「普段はお酒を飲まないけど、健康のためにこれから飲んでみようかな」と思っても、お酒に弱いALDH2不活性型の方は、逆に急性アルコール中毒などで身体を害することも考えられます。したがって、自分がアルコールに強いのか弱いのか、どの程度飲酒をできるのかを知っておくことは重要です。

実際にお酒を飲まなくても、お酒を飲める体質かどうかを判別する方法に「アルコールパッチテスト」というものがあります。詳しい方法は下図のとおりですが、このテストは家庭にあるもので簡易に、お酒を飲めない未成年者でもテストすることができます。市販のアルコールパッチは小売酒販組合^{**}でも取り扱っている場合がありますので、興味がある方は尋ねてみてください。

※ 体内に入ったアルコールは肝臓で分解され、その際に発生するアセトアルデヒドを酸化して分解する酵素がALDH2です。この酵素を多く持つかどうかで、お酒に強いタイプ（ALDH2活性型）、お酒は飲めるが顔が赤くなってしまうタイプ（ALDH2低活性型）、お酒をまったく飲めないタイプ（ALDH2不活性型）に分けられます。これは遺伝による生まれつきの体質であるため、お酒をまったく飲めない人がお酒に強くなるということはありません。また、お酒を飲んだ際の顔面紅潮や動悸、頭痛などのアセトアルデヒドによる症状をフラッシング反応といいます。

※※ 小売酒販組合においては、主に酒類販売管理研修のプログラムの一環として使用しているため、個別にお譲りできない場合もあります。

簡易なアルコールパッチテストの方法	
①	ばんそうこう（薬剤のついていないもの）に消毒用のアルコールを2、3滴たらして湿らせます。
②	そのまま上腕の内側に貼ります。
③	7分経ったらはがし、反応を見ます。
④	さらに10分経ったら、もう一度反応を見ます。
<p>③で赤くなっていた人は、お酒をまったく飲めないタイプです。</p> <p>④で赤くなっていた人は、お酒は飲めますがお酒に弱いタイプです。</p> <p>色が変わらなかった人は、お酒に強いタイプです。</p>	

考案者：独立行政法人国立病院機構 久里浜アルコール症センター 院長 樋口進先生

II 酒販トピックス

日本酒フェア2011

前号でもご紹介した「日本酒フェア2011」が、6月15日に東京・池袋サンシャインシティで開催されました。今年は5,100名を超える方が来場され、全国各地から出品された最高の日本酒を熱心にきき酒されました。

また、会場に設置された「東日本大震災復興応援メッセージボード」には、【日本に笑顔を醸しだそう】という言葉を中心に、日本酒を飲むことで東日本大震災で被災された人々や酒蔵を応援したいというメッセージが数多く寄せられていました。



なお、今回使用されたきき猪口の底をよく見てみると、いつもの蛇の目模様ではなく、かわいい笑顔のニコちゃんマークが描かれており、来場者の方々もほのぼのと癒されたのか、お猪口と一緒に自然に笑顔になっていました。

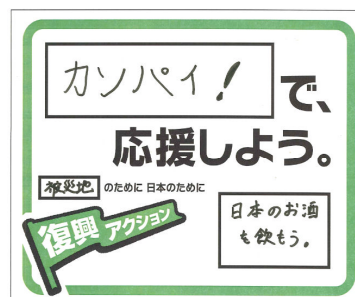
この「ニコちゃんマークのきき猪口」は、日本酒造組合中央会の「日本の酒情報館」でお買い求めいただくことができ、これの売上げの一部は東日本大震災の義援金になるということです。みなさんもぜひお猪口と一緒に笑顔を醸しだし、被災地に笑顔を届けてください。

【お問合せ先】日本酒造組合中央会 日本の酒情報館

〒105-0003 東京都港区西新橋 1-1-21 日本酒造会館 1F・4F

TEL : 03-3519-2091 FAX : 03-3519-2094

<http://www.japansake.or.jp/sake/information/index.html>



独立行政法人酒類総合研究所は、東京都消費者月間実行委員会が主催する「くらしフェスタ東京2011」に出展し、当研究所の研究成果とともに消費者に役立つ情報を提供いたします。また、当研究所だけでなく、50を超える団体・企業等がくらしに関する様々な情報を発信し、消費者意識の啓発をすすめようと頑張っています。JR新宿駅西口を出てすぐの場所ですので、ぜひお立ち寄りください。

日時：平成23年10月14日(金)15日(土)10:00~17:00
場所：新宿駅西口広場イベントコーナー
東京都消費者月間実行委員会 <http://kurashifesta-tokyo.org>



赤レンガ酒造工場シンポジウム

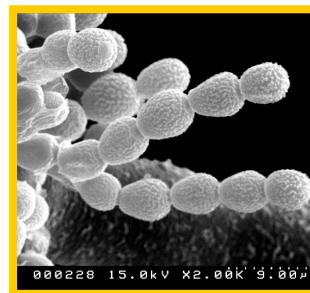
独立行政法人酒類総合研究所では、春と秋に東京事務所の赤レンガ酒造工場を一般公開し、今まで多くの方にご来場いただいているところですが、今年度の秋の公開に代えて、赤レンガ酒造工場の文化財的価値について一般の方々からの意見をいただくための「赤レンガ酒造工場シンポジウム」を開催することとなりました。

シンポジウムにおいては、赤レンガ酒造工場の見学会のほか、歴史的建造物である赤レンガ酒造工場を題材に、有識者による講演会・パネルディスカッションを行う予定です。シンポジウムへの一般の方々の参加方法は、当研究所のホームページに掲載するほか、メールマガジン等でお知らせいたします。

エヌリブ 20 号(微生物による酵素生産)発行

酒類総合研究所では、醸造関連微生物である麹菌や酵母がつくる酵素の機能解明や有効利用について研究しています。酵素の実体は小さなタンパク質ですが、多くの酵素は生命体が生きて行くのに必要な化学反応を進めていく重要な役割を果たしています。酵素は、いわば細胞という小さな工場の中で働いている小さくても偉大な職人なのです。

(本文より抜粋)



走査型電子顕微鏡による麹菌の写真

酒類総合研究所ホームページ(<http://www.nrib.go.jp/sake/sakeinfo.htm>)でご覧いただけます。

Ⅲ 国税庁からのお知らせ

10 月は「3R推進月間」です

循環型社会を構築するためには、法制度の整備だけではなく、行政、事業者、消費者の幅広い参加による運動を展開し、国民一人一人の理解と協力を得ることが不可欠です。そこで、関係省庁では、毎年 10 月を「リデュース・リユース・リサイクル（3R[※]）推進月間」と定めて、幅広く国民への啓発活動を展開しています。

この啓発活動の一環として、国税庁では、酒類の「リターナブルびん」は繰り返し使える大切な資源であることを周知するとともに、酒類容器のリサイクルへの協力を酒類業者と消費者に広く呼びかけています。

酒類業者の皆様には、自らリターナブルびんの回収に取り組むほか、レジ袋の使用削減、簡易包装の推進、酒類容器のリサイクルなど、引き続き、3Rの推進に向けて一層のご協力と、消費者への周知^{※※}をお願いいたします。

※ 「3R」は「さんアール」や「スリーアール」と呼ばれており、Reduce（リデュース：発生抑制）、Reuse（リユース：再使用）、Recycle（リサイクル：再生利用）の頭文字をとったものです。

循環型社会形成推進基本法において、有用な廃棄物は循環資源と位置付けられており、その利用と処分に当たっては、リデュース・リユース・リサイクルの順に取り組むことが重要とされています。

※※ 国税庁のホームページ「酒類容器等の3R」に消費者への周知用参考資料を掲載していますので、ご利用ください。

http://www.nta.go.jp/shiraberu/senmonjoho/sake/risaikuru/suishingekkan/shurui_3r.htm

飲んだ後も よろしくね！

一升びんやビールびん、規格統一びんは繰り返し使用されています。
びんのリユース(再使用)にご協力ください。



いっしょう
一升びんちゃん



まだ
働けますよ〜

がんばって
くるね！

ビールびんくん

きかくとういつ
規格統一びんくん

(「Rマーク」は、日本ガラスびん協会が
認定する規格統一びんのマークです。)

よくすすいで、
乾かしてから



お店に
持っていく



または

集団回収などに
持っていく



空きびんを出すときは、丁寧に取り扱いましょう

国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>

Copyright(C):国税庁