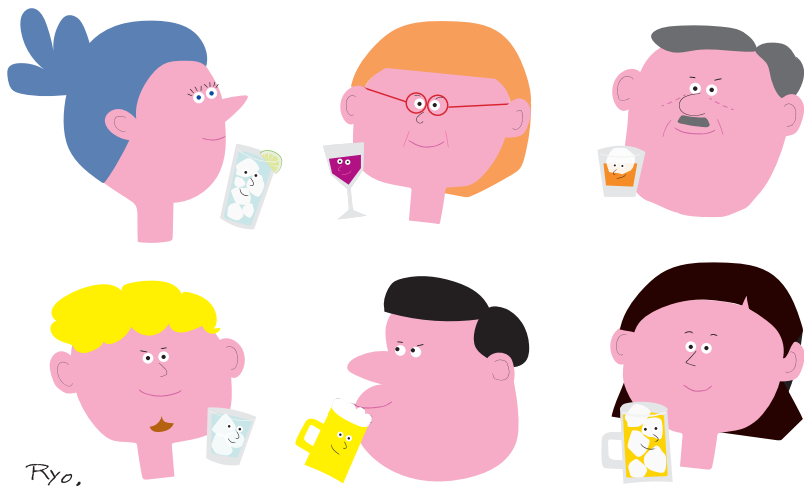


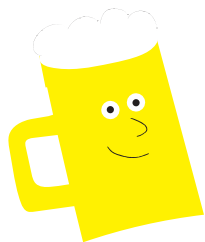
ほどほどBOOK



お酒は、なによりも適量です。

SUNTORY

どうぞ、 ほどほどの 人生を。



初対面で意気投合した。

友とめずらしく話し込んだ。

なつかしい記憶を旅した。

お酒を飲むと、ふいにそんな瞬間が訪れます。

サントリーは、お酒をつくる会社としての責任から、

1986年より、適正飲酒をすすめる

広告を続けてきました。

お酒の現実と向き合い、目をそらさぬこと。

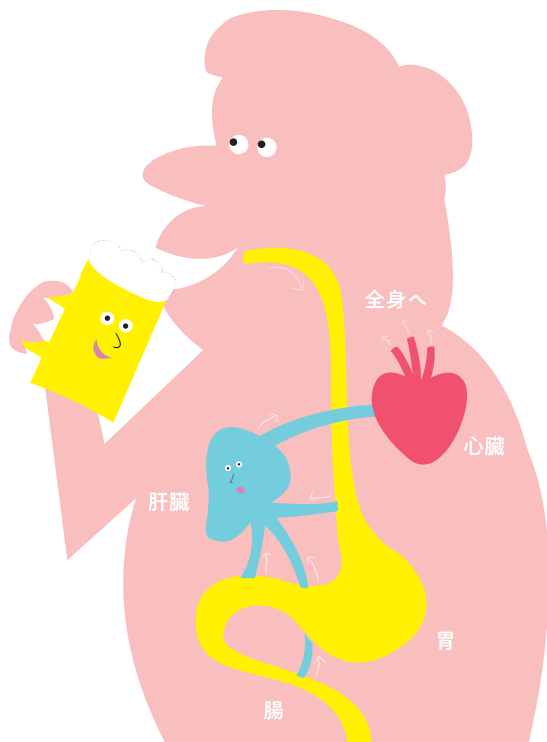
一人ひとりの飲みすぎを防ぐため、

適量について、知る機会を提供すること。

ほどほどのお酒は、

心をほどき、つなげる時間をくれるから。

今夜も、なにより、適量で。



アルコールを あなたの身体から 追い出すその時まで、 肝臓は働き続ける。

あなたが、お酒を飲む。

その時、身体に入ったアルコールは、

おもに胃や小腸で吸収され、肝臓に送られます。

その肝臓でアルコールは分解され、

最終的に水と炭酸ガスとなり、体外へと排出されてゆく。

しかし、肝臓で一度に分解しきれなかったアルコールは
心臓へと送られ、そして血液に溶け込み、脳をはじめとした全身を巡る。

アルコールが脳に届くと、脳の中樞神経は麻痺する。

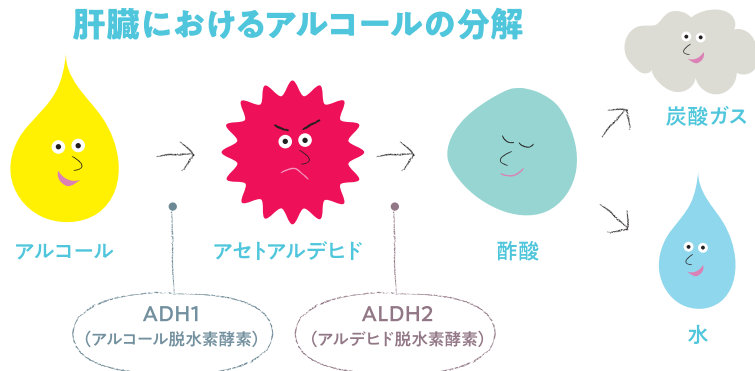
つまり、それが“酔う”という状態。

この繰り返しは、全身からアルコールがなくなるまで行われる。

つまり、アルコールがあなたの身体からいなくなるまで

肝臓は働きっぱなし、というわけである。

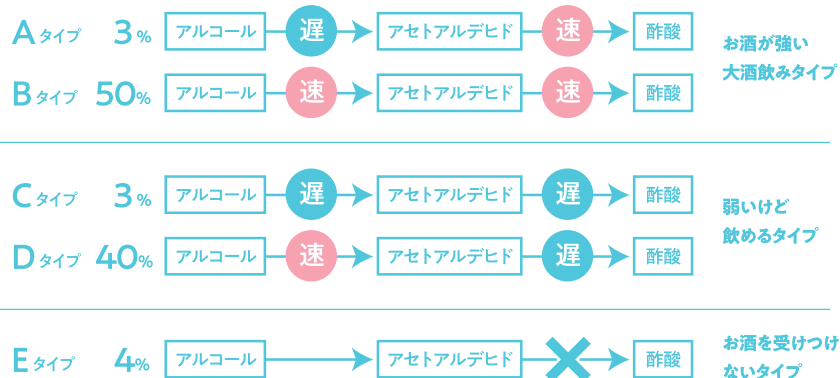
肝臓におけるアルコールの分解



「お酒に強い・弱い」は、遺伝です。 遺伝は変えることはできません。

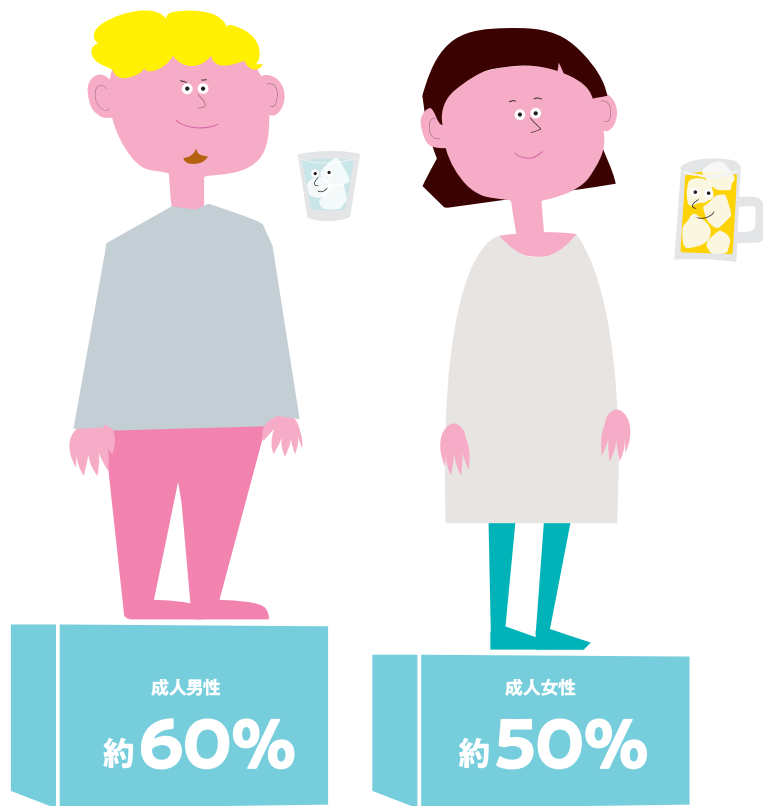


アルコール体質 5つのタイプ



お酒の「強い・弱い」は遺伝によって決まるため、“飲み続ければお酒に強くなる”、なんてことはありません。「アルコール体質」とはおおよそ 5つのタイプに分けられますが、それは、アルコールとアセトアルデヒドの分解スピードなどで変わってきます。自分のタイプを知り、まず、自分に合った飲み方を模索すること。相手のペースを尊重し、お酒の無理強いはやめること。そして、「あんな飲み方をする人は問題がある」という決めつけもしないこと。たくさんお酒を飲める人もいれば、そうじゃない人もいます。それはすべて、生まれつきのもの。その前提に立ち、お互いを尊重しながら、それぞれのペースでお酒の時間を楽しんでください。

※上記のデータの対象は日本人です

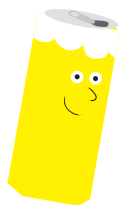


男女別体内水分量の比較

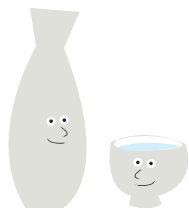
私とあなたは、
趣味も違う。
好物も違う。
水分量も違う。

5つのタイプに分けられる「お酒の強さ・弱さ」ですが、これは、性別や体格、年齢という要素も影響してきます。一般的に、女性は男性に比べ、身体も肝臓も小さい。そのため、アルコールの分解が遅く、少ないお酒でもアルコールの影響を受けやすく、肝臓に負担をかけてしまう。また、女性の体は、男性よりも体脂肪が多く水分量が少ないため、血中アルコール濃度が高くなりやすく、アルコールの代謝速度も遅いそうです。だからこそ、たとえ楽しいお酒の席だとしても、決して無理はしないこと。自分にとっての“ほどほど”を知ることが、重要です。

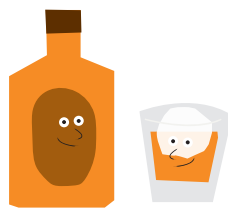
お酒ごとの「純アルコール量 20g」相当



ビール (Alc.5%)
ロング缶 1本
500ml



日本酒
1合
180ml



ウイスキー
ダブル
60ml



焼酎 (25度)
グラス半分
100ml



ワイン
2杯弱
200ml



酎ハイ (Alc.7%)
缶 1本
350ml

今日は何杯飲んだ。
それだけじゃ、どれくらい
アルコールを摂取したのか、
正確にはわからない。

お酒の種類ごとに、アルコール度数は異なる。

だから、今日自分がどれくらい飲んだかを確認するときは、
「何杯飲んだか」ではなく、
お酒に含まれる「純アルコール量」でとらえてみてください。

缶などのパッケージには

純アルコール量が表示されている製品も多いので、
お酒を手にする際は、ぜひチェックしてみてください。

なお、「生活習慣病のリスクを高める量」※は、

1日当たりの純アルコール摂取量が
「男性 40g 以上・女性 20g 以上」とされています。

その量をわかりやすく知るため、それぞれのお酒ごとの
「純アルコール量20g」相当となる一覧をご用意しました。

その日の自分の体や心を観察しながら、お酒の場を楽しんでください。

純アルコール量の計算の仕方

純アルコール量 = アルコール飲料の量 (ml) × アルコール度数 (%) × 0.8 (アルコールの比重)

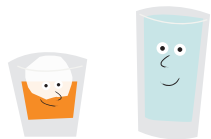
※厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21(第三次)」より

ほどほどへみちびく、 5つのルール。

その1. やわらぎ水（チェイサー）と飲む。

お酒を飲む時は、一緒にお水も。

お水を飲むことで、アルコールによる胃への刺激を和らげます。



その2. すきっ腹飲酒は、ダメ。

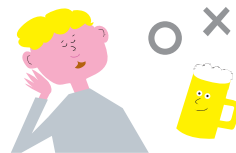
胃の中に食べ物を入れることで、胃の中のアルコールの滞留時間が長くなる。すると、小腸への吸収がゆっくりとなるため、血中アルコール濃度の急上昇を抑えます。



その3. 飲むときは、後のことまで考え、計画的に。

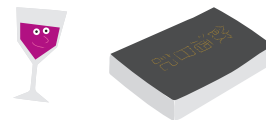
酔いとは、脳が麻痺した状態のこと。

飲酒後は、いつもの判断ができなくなるという前提に立ち、帰宅時間や帰りの交通手段を事前に計画しましょう。



その4. 自分の飲酒量、どれくらい？

毎日、自分がどれくらいのお酒を飲んでいるのか把握するのも大事。飲んだ量を記録する無料アプリなら、気軽に始められます。



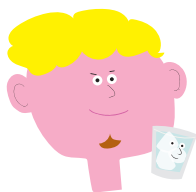
その5. 休肝日は、週2日。

休肝日があると、肝臓へのダメージが少なくなります。週に2日は、休肝日を。



ほどほどな 仲間たち

チエイサー、人数分。



ススムさん

とことんのんびりタイプ。外を歩けば知らない人にすぐ道を聞かれるし、犬や猫は後をついてくるし、飲み屋でもすぐに意気投合するし。
好きなお酒：焼酎

お酒と揚げ物の相性が良すぎる。そこが、問題なのです。



ヤナギさん

学生時代はラグビーをしていたが、最近は仕事と子育てでなかなか運動もできず、お腹の膨らみが気になるお年頃。
お酒は弱いけれど好き。好きなお酒：ビールと甘いお酒

酔うって、脳の麻痺なんだって。



カイコさん

趣味のコスプレやライブ活動であちこち飛び回る日々。趣味仲間との飲み会がとにかく楽しい。カオルさんの元部下。好きなお酒：ハイボール。ライブ時は集中のため、ノンアル一択。

肝臓と私に、優しくありたい。



ヒトミさん

パーソナルスポーツインストラクターとして飛び回る日々。自分へのご褒美は、カオルさんのネットショップで買う焼酎。好きなお酒：焼酎全般、ジン、ウォッカ

人生いろいろ。水分量もいろいろ。



カオルさん

退職後、南端にある島に移住。地元の酒蔵の若者と意気投合してオープンさせたオンライン地酒ショップが人気に。好きなお酒：ワイン、焼酎、日本酒

やっぱりでいいよ、人生もアルコール分解も。



ホトさん

長年営む喫茶店「太陽」はお酒を使ったアイスが好評。ほどほどの人たちが集う、すてきなお店。好きなお酒：ウイスキー、スペインワイン

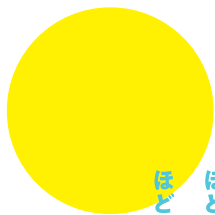
サントリー ほどほど応援歌

1

あいさつだけの 3年半
カウンターの おとなりさん
大好物や にがい過去
あなたと私 似てたんだ
明日はどっちだ 駅はこっちだ
こんな夜^{よる} うれしい夜^よ
お酒はなによりも 適量です
ほどほど…ほろほろ…
ほどほど…ほろほろ…

2

まっくらやみを みあげたら
コースターのような おつきさま
鼻唄まじりで さようなら
あなたと私 似てたんだ
夢はどっちだ 駅はそっちだ
こんな夜^{よる} うれしい夜^よ
お酒はなによりも 適量です
ほどほど…ほろほろ…
ほどほど…ほろほろ…



うたをきく



適量を知る情報、たっぷり。

お酒との正しい付き合い方を考えよう

SUNTORY HODO HODO



この冊子の内容もふくめ、
サントリーの「お酒との正しい付き合い方を考えよう」サイトでは
適量にまつわる、様々なコンテンツをご覧いただけます。

ぜひ、「サントリー ほどほど」で検索して、
あなたに合った飲み方でお酒を楽しんでください。

<https://www.suntory.co.jp/arp/>

「お酒は、ほどほどがいいよね」。

言うのはたやすい。けれど、

実行に移すのはなかなか難しい。

私たちサントリーは

お酒をつくるメーカーとして、

おいしいお酒と、そのお酒がもたらす

楽しい時間を味わっていただくことを

心から願います。

1986 年から始まった適正飲酒を促す広告シリーズも、

ただ、その一心で続けてきました。

この「ほどほど BOOK」が、

“あなたの適量=ほどほど”と知り合う

ちょっとした機会となればうれしいです。

発行年月

2022 年 11 月

発行元

サントリーホールディングス株式会社

問い合わせ先

サントリーお客様センター

☎ 0120-139-310

受付時間 9:30 ~ 16:30 (土・日・祝日を除く)



- ・キャンペーン関連のお問い合わせは、サントリーキャンペーンサイトをご確認ください。
- ・内容を正確にうけたまわるため、お客様に電話番号の通知をお願いしております。電話機が非通知設定の場合は、恐れ入りますが電話番号の最初に「186」をつけておかけください。
- ・お客様からいただきましたお電話は、内容確認のため録音させていただいております。要配慮個人情報をお伝えいただく場合、事前に、ご本人様の同意を得ていただきますようお願いいたします。
- ・電話番号はお間違えのないようおかけください。

お手紙

〒135-8631 東京都港区台場 2-3-3 サントリーお客様センター 宛

