

大事に味わう



情性で飲むのはせっかくのお酒がもったいない。特別なときに大事に味わって飲みましょう。

対策

- よいお酒を少量味わって飲む
- 飲むのは記念日限定に

会話を楽しむ



飲み会の目的をお酒から、会話を楽しむことに変えましょう。強要はNGです。

対策

- 無理強いや一気飲みは厳禁
- 酔うためのお酒はやめる

酒量をコントロール!

お酒を味わうために

ライフスタイルからお酒のつきあい方を考え直して、飲み方をしっかり自分でコントロール。おいしく味わうためにも大事です。



メリハリをつける

「飲む」時間を活用すれば、いろいろなことができるはず。メリハリをつけて楽しみましょう。

対策

- 飲み会の誘いを断る勇気をもつ
- お酒を飲まない集まりに参加する
- お酒から離れた趣味をつくる

量と時間を決める



飲む前に量と時間を決めて、飲み方の「自己コントロール」を徹底します。

対策

- 飲む前に帰る時間を宣言する
- ほろ酔いまでで残りはノンアルコール飲料に

日本人の半数は生まれつきお酒に弱い

アルコールが分解される際に生じるアセトアルデヒドは、二日酔いや悪酔いの原因となり、発がん性をもつ有害物質です。このため、「アセトアルデヒド脱水素酵素」によって分解されて体外に排出されます。アセトアルデヒド脱水素酵素の働きの強さは遺伝子で決まり、生まれつき3つのタイプに分かれます。

日本人の半数はAGタイプ、AAタイプで、アセトアルデヒドの影響を受けやすく、お酒に弱いタイプといわれています。

アセトアルデヒド脱水素酵素の3タイプ

GGタイプ

アセトアルデヒドをどんどん分解できて悪酔いせず、お酒に強い。

AGタイプ

分解能力がGGタイプの1/16。悪酔いや二日酔いを起こしやすい。

AAタイプ

分解能力はゼロ。少量のアルコールで死亡することもある。

