

🍷 アルパカワイン

甘すぎず苦すぎず、スッキリした後味。

🍷 角ハイボール

クセがそこまでなく、ライトな口当たりで、ごくごく飲める。

🍷 翠ジンソーダ

香りゆたかで、居酒屋で出るような料理と相性抜群。



当時の醸造技術では甘めのワインしか作れなかったため、古代ローマ時代の人々はワインを海水で割って飲んでいたそう。



日本ではウイスキーのソーダ割のことをハイボールと呼ぶが、海外では伝わらない。様々なベースのお酒をソーダ水に限らず、水やジュースで割った飲み物を指すからだ。

ワイン

ハイボール



よく見るアレ

日本酒

🍷 チャミスル（マスカット）

アルコール感・人工甘味料感が強いが、炭酸なしで飲みやすい。原液でなく割って飲むべし。

🍷 チョーヤ Pio（梅酒）

自然な甘さでおいしい。ソーダ割りで爽やかに飲むのがおすすめ。

🍷 上善如水

やさしい飲み口で、刺身と合いそう。冷やすととってもおいしい。

🍷 ふんわり鏡月（アセロラ）

ソーダ割りがロックがおすすめ。人工甘味料感は少ない甘さ。

🍷 さらりとした梅酒

しっかり梅味で、酸味も強く感じられる。



日本酒の銘柄には漢字が使われることが多く、中でも一番使われている漢字は「山」。

企画員が選ぶ！

お酒の定番はこれだ！

コロナ禍によって飲み会が減少し、お酒と大学生の付き合いも希薄になってしまった。せっかく若い身体と自由な時間がたくさんあるのに、お酒を楽しまないのはもったいない！そこで本企画は、おすすめのお酒や適切な飲酒量などの紹介を通して、これからお酒を飲む大学生に向けた「お酒のイロハ」を提案します。

お酒は 20 歳になってから。

※ 20 歳未満の企画員は飲酒していません。



🍷 ほろよい（白いサワー）

アルコール感が弱くジュースに近い。初心者向け。

🍷 氷結レモン

レモン控えめでちょっと苦い。慣れてきた人向け。

🍷 ストロングゼロ

甘くて飲みやすいけどアルコールが高くて酔いやすい……。



チューハイとサワーには違いがほとんどない。そもそもこれらに厳密な定義はなく、無色で香りのないスピリッツ（蒸留酒）に果汁等と炭酸を入れたものを指す。

🍷 水曜日のネコ

ビールなのに口当たりがよく、飲みやすい微炭酸。

🍷 アサヒ生ビール

昔ながらの苦味あるビール。だけどもろやかで飲みやすい。

🍷 アサヒスーパードライ

辛いけどスッキリするからクセになる！



大航海時代の船乗りたちは、水よりも腐りにくいビールを飲料水の代わりに飲んでいたといわれている。



● 二日酔い（肥満も）したくないあなたに

01 角ハイボール

×

パリパリこいわし（ローソン）

350ml で純アルコール量 19.6g、239kcal

角ハイは低カロリーで糖質量少なめ。パリパリこいわしはノンフライでタンパク質多め。減量中の人や鍛えている人にもおすすめの組み合わせ！ さっぱりコンビで楽しめる。

02 上善如水

×

だし巻玉子（ローソン）

180ml で純アルコール量 21.6g、311.8kcal

やさしい味の上善如水。だしのきいた玉子焼き。和な雰囲気でお酒を楽しみたいなら、この組み合わせが一番。日本食最高～！

03 ほろよい（白いサワー味）

×

だし巻玉子（ローソン）

350ml で純アルコール量 8.4g、338.5kcal

超初心者向けの組み合わせ。さっぱり甘いほろよいと、ちょっぴりしょっぱい玉子焼きが相乗効果をもたらす。からだにも心にもやさしく、気軽にお酒を楽しめる。

04 アサヒスーパードライ

×

枝豆

350ml で純アルコール量 14g、265kcal

超定番のコンビだが、からだにやさしい組み合わせ。枝豆に含まれるアミノ酸が、肝臓のアルコール分解を促進してくれる。



☆純アルコール量の計算とカロリーの計算

純アルコール量 (g) = お酒の量 (ml) × アルコール度数 (%) × 0.8 (アルコールの比重)

お酒と

つまみの

マリアージュ



お酒の知識がついたところで、次はお酒によく合うおつまみを紹介！「おつまみには興味あるけど、いきなり値段が高いのはちょっと……」「おつまみって味が濃くて太りそうなものばっかじゃないの？」と思っているお酒初心者も多いはず。今回は「お財布へのやさしさ」と「からだへのやさしさ」を重視してセレクト！これを参考にお酒を楽しもう！

● コスパを求めるあなたに

01 アサヒスーパードライ

×

ドリトス（メキシカンタコス味）

ドリトスを食べってからスーパードライを飲むのがおすすめ。濃い味付けのドリトスを辛口ビールで流し込んだとき、きっとビールのおいしさに気づくはず。

02 チャミスル（マスカット味）

×

クラッツ（ペッパーベーコン味）

チャミスルって甘いから、飲んだあとは刺激がほしい！ そんなときはしょっぱいクラッツはいかが？ 甘い→しょっぱい→甘い……の無限ループに注意！

03 氷結（レモン味）

×

ベーコン

ビールは苦手だけど、さっぱりとした後味を経験したい。そんなあなたにはこの組み合わせ。塩気のきいたベーコンと甘さ控えめのレモンチューハイは究極のコンビだ。

04 ふんわり鏡月（アセロラ味）

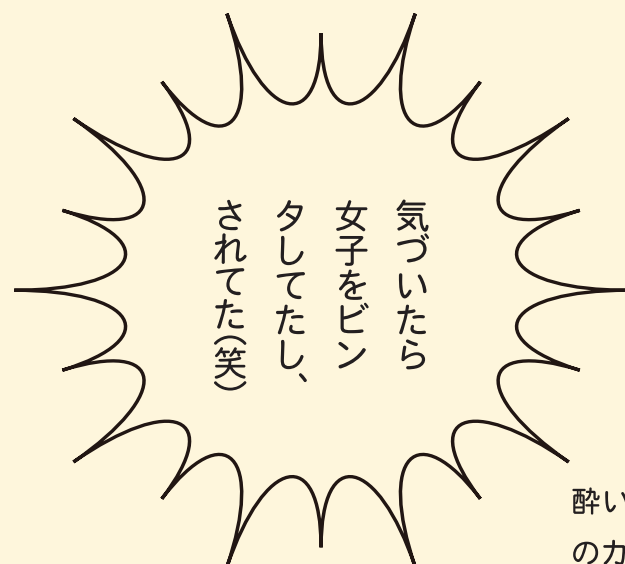
×

リッツ

甘くてしっかり酔える鏡月。甘じょっぱくてさくさくのリッツ。リッツが鏡月の後味を邪魔しないいうことで選ばれた。大人のリッツパーティー、いざ開宴。

注ぐ量を間違え、飲みすぎた……。

酔って彼氏にパンツを見せびらかした。



コミュカUPで自己肯定感が上がる！だけど、
顔がむくむ……。

酔いからさめたらなぜか携帯のカメラが割れてました。

瓶ビールの開栓に慣れてなくてビールを先輩にぶちまけた。

選考ありのイン
ターンのアフター
で、社員の前で
嘔吐。

未だに忘れない。

下北沢駅ホームで酔い潰れて始発待ち。吐き気がして近くのゴミカゴにもたれていたら駅員が頭越しにゴミを捨てて行ったこと。酔って抵抗も出来ず。

20 歳になり、ようやく飲酒の楽しみを家族と共有できるのが嬉しい！

「16 歳から飲酒できるベルギーで
合法未成年飲酒デビュー」

飲酒デビューで
成長を実感！

酒が弱いふりをして先輩と飲み比べ。
勝って生ハムを奢ってもらった。

誕生日にほろよいで
飲酒デビューー！

サ
ワ
ー
ウ
め
え。

つまらん男との時間を潰せる！

自粛期間に家族で
居酒屋ごっこ。

背伸びして買ったワインを嗜^{たしな}
めるような大人になりたい！

お酒にまつわるあれこれ、
先輩に聞いてみた

お酒の知識はある程度ついてきた。あとは本番に備えるだけ……って
ちよつと待った！
飲酒は楽しいことも、失敗することもあるみたい。デビューの前に先輩
たちの体験談を聞いてみよう！

人とお酒のイイ関係

「お酒に強い」って大学生のステータスになりがち。でも考えてみてほしい、本当にかっこいいのか？
「弱くても強くても楽しんで飲めばいいのに」20歳になりたてだった企画員Tは、飲み会でつづれる同期を横目に思ったものである……。

では、初めて飲む諸君はどのようにお酒と付き合っていけばいいのか。そこで「スマートドリンク」という言葉をお届けしたい。「自分の体質や気分、シーンに合わせて適切なお酒やノンアルコールドリンクをスマートに選んで飲む」ことだ。これを提案しているアサヒビール株式会社に「大学生のお酒の適量」と「お酒を初めて飲む人はどのように飲んだらいいか」について話を伺った！



○プロフィール
アサヒビール株式会社
経営企画本部
環境・AR P室
アルコール関連問題担当
専任部長
片岡 亮(かたおか りょう)
さん(右)
経営創造本部
コーポレートコミュニケーション部
担当副部長
縣 祐一(あがた ゆういち)
さん(左)

○インタビュー記事

お酒を楽しむ飲める適量について知りたいという声を大学生から多く聞きました。そのような適量について、どのようなことを知ればいいでしょうか。

これから話す内容は、医師から聞いたことをお伝えする形になることをご理解いただくと幸いです。本来はアルコールについて研究している方に聞くのがいいと思います。

まず、「酔っ」「メカニズム」を知ることが大切です。「酔っ」とは、血中に溶け込んだアルコールが脳に作用して麻痺することです。脳は外側の理性をつかさどる大脳新皮質から麻痺していくので、抑えられていた本能や感情をつかさどる大脳辺縁系の活動が活発になります。すると緊張が解けていき、普段話にくいことも話せたりするようになります。この状態から先に進まないようにコントロールできることが、お酒を楽しむための秘訣です。さらに酔いが進み小脳まで麻痺がおよぶと、運動失調(ちどり足)状態になり、海馬(記憶中枢)まで麻痺が進むと、今やっていることや起きていることを記憶できなくなります。

憶でできないブラックアウト状態になります。最後に、脳全体が麻痺すると呼吸中枢(延髄)も危ない状態となり、生命に関わる危険性があります。心肺停止にいたることもありますから、メカニズムを知りながら上手に酒を飲むことが大事ですね。

そしてお酒の適量は人によって違います。自分の体質を自分自身で知ることが大切です。お酒が飲める体質、飲めない体質は遺伝によって決まるので両親の体質を聞いたり、アルコールパッチテスト等で知ったりすることができます。パッチテストなどでお酒が飲めない体質だと分かったら、飲まないようにしてください。

アルコール度数を気にして飲んでいる人は多いと思いますが、一杯にどれだけ純アルコールが含まれているかを確認することで、自分の適量をコントロールしやすくなるので推奨しています。

お酒を初めて飲むのに適した環境はありますか。

最初は、家族など信頼の持てる人と、嗜む程度にお酒を飲むのがいいでしょう。家で飲む場合、お酒のパッケージに純アルコール量や度数が明記されているものが多いので、摂取した純アルコール量がどれくらいだったか確認できますよね。いきなり外で飲むよりはいいと思います。

激しいスポーツの前後はお酒を飲んではいけないと聞いたことがあります。他に、お酒を飲んではいけない状況はありますか。

激しいスポーツの前後の飲酒はたしかに危ないです。他には、少しでもお酒を飲んだら車の運転は絶対にダメです。また、泥酔したあとにお風呂に入るのも危険です。血圧が乱高下することで意識を失い溺れてしまうこともあります。

初心者にすすめられるお酒や飲み方はありますか。

まずはアルコール度数の低いお酒で食事をしながら、ゆっくりと飲むことをおすすめします。その後、少しずつ度数の高いお酒を試すときも、ゆっくりと飲むことを心掛けてください。また、どれくらいで自分が酔うかも把握しておきましょう。例えばチューハイやカクテルは、3%程度のもので9%とアルコール度数の高いものまであります。まずは3%~4%のものを、問題ないようであれば5%~6%のものを選ぶといいでしょう。外で飲むなら、いきなり度数の高いお酒を飲むのではなく、まずはサワーなどから始めることをおすすめします。

また、お酒を選ぶときは、揚げものに合うお酒、お肉に合うお酒……と、食事との相性も考えながら選ぶのもいいですよ。

これからお酒を飲む大学生に、どのようにお酒を飲んでほしいですか。

東京消防庁によると、急性アルコール中毒で搬送されている人は増え続けているんです。「若者の酒離れ」と言われていますが、搬送される人の半数近くを20代・20代未満が占めています。若い人はお酒の危険な飲み方について十分な知識が無いまま飲んでしまうので、このようなケースが多くなるのだと思います。やはり、知識を持って飲むのが大切です。お酒の適量に関して、純アルコール量という考え方は昔からありましたが、最近になって各メーカーがWEBサイトや商品パッケージに表示したり、国は新たな飲酒ガイドラインの作成をはじめたりと消費者へ広く伝えようとする動きになっています。純アルコール量という言葉がみなさんに定着したら、お酒の適量についての考えが変わってくるのかなと思います。

お酒を販売する飲料メーカーが、飲酒の楽しさと危険性を同時に伝えることについてどのように考えていますか。

お酒を飲むことは、5000年以上続いている文化です。人と人の距離を縮めたり、リラックスした状況でアイデアを思いついたりするなど、お酒は人生を豊かにする嗜好品であると考えています。一方で、飲酒による健康被害があるのも事実です。メーカーとしては、商品をたくさん買っていただけるのは嬉しいことです。しかし、飲みすぎによって健康を損なうことは、全く望んでいません。

みなさんにお酒の楽しさを人生の長い間を通して享受してもらうためにも、飲酒による危険性もしっかり把握してもらいながら、楽しく飲んでいただくことが必要なのかなと思います。



アサヒビール株式会社の飲み物片手に、お話を伺った。

最近、ノンアルコールドリンクや微アルコールドリンクを出すような「SUMADORI-BAR SHIBUYA」がオープンしましたよね。様々な人々に楽しくお酒を飲んでほしいという気持ちがあって、出店されるのでしょうか。

アルコールが飲めない・飲みたくない方も一緒に楽しめる社会を創ろうという試みの拠点が「SUMADORI-BAR SHIBUYA」です。お酒がある程度飲める人は、外出先でアルコール度数が分からなくてもお酒を注文できますよね。一方で、アルコールに強くない人は、度数が分からないから注文を躊躇ってしまう人もいます。また、みんなで集まることは好きだけど、自分がお酒を飲むのはちょっと……という方もいらっしゃいます。そういう「飲めない人」や「飲まない人」たちの意見を尊重しつつ、その場で 一緒に楽しめる世の中を創っていききたいという拠点として開店しました。アサヒビールが掲げる「スマートドリンク」の想いはそこにあります。

○おまけ

アサヒでは、特別サイト「人とお酒のイイ関係」にて、消費者が適度にお酒を飲むための喚起を行っています。また、お酒を飲む人・飲まない人も一緒にお酒の場を楽しんでほしいというコンセプトから、「SUMADORI-BAR SHIBUYA」が新たにオープンしました。お酒に対する得意・不得意を気にせず楽しく飲める場ができることで、みんなにとってお酒がもっと身近になると思います。

人とお酒のイイ関係
公式 HP



SUMADORI-BAR
SHIBUYA
公式 HP

