

お酒との 上手な付き合い方

人と人とのつながりと、
そこで生まれる笑顔をつくってきたお酒。
これからも、世の中をつながるよろこびで満たしていくために。
キリンビールは、新しい飲み方を提案していきます。

飲む人も飲まない人も、一緒に楽しめる乾杯を。
ほどよいペースで、心地よい時を過ごせる一杯を。

一人ひとりに合った飲み方が、
自分の今日を、みんなの明日を、もっと豊かにしてくれるから。

人が集まり、生まれる笑顔を、一つでも多く未来へ。

未来に向けた責任
DRINK FOR FUTURE

お酒を**楽しむ**ために

1 自分に合った飲み方を。

- ◆ 自分にあった飲酒量を知り、ほろ酔い程度を楽しみましょう。酒量は飲んだ量ではなく純アルコール量で把握しましょう。
- ◆ 純アルコール量は男性20g・女性10g程度※の翌日にお酒を持ち越さない量を目安にすることを勧めます。
- ◆ 週に2日の休肝日をとりましょう。

※アルコールによる影響には個人差があり、また、その時の体調等によっても影響が変わります。



ビール類、チューハイの350ml缶・500ml缶には記載をしています。

2 ほどよいペースで、ゆっくりとお酒を楽しみ心地よい時を。

- ◆ お酒は食事と一緒に楽しみましょう。
- ◆ お酒を飲む時は、合い間にソフトドリンクや水(または炭酸水)を摂りましょう。



3 飲む人も飲まない人も一緒に楽しく色々な飲み物で乾杯を。

- ◆ 集うときには、飲めない人も心地よく過ごせるように、ノンアルコール、ソフトドリンクも用意しましょう。



こんな
飲み方は
避けましょう

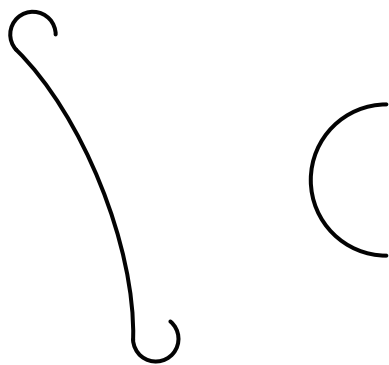
- ☑ 一時多量飲酒(一気飲み)は危険なのでやめましょう。
- ☑ 他人への強要はしてはいけません。
- ☑ 不安や不眠の解消を目的に、お酒を飲むのはやめましょう。
- ☑ 病気療養中や服薬をしている場合には医師に相談しましょう。
- ☑ 心臓に負担のかかる、飲酒中・飲酒後の運動や入浴はやめましょう。

体質を知って、 自分に合った飲み方をしましょう。

日本人の44%が代謝酵素が弱いか、全く働かないため、お酒に弱い体質です。*そのほか年齢・性別によって差があり、個人差もあります。自分がお酒に弱いか、強いか、よく知ることが大切です。

また、もともとお酒に弱い体質の人が半分近くもいることも知って、人それぞれが自分のペースで、自分に合った飲み物を楽しめるように配慮しましょう。

*出典：原田勝二・Journal the Anthropological Society of Nippon, Vol. 99, NO. 2, 1991より改変



意外と時間がかかる アルコールの分解

アルコール
処理時間
4~5h

体内で肝臓がアルコールを処理するには時間がかかります。個人差がありますが、ビール500mlを分解するのに要する時間は男性では約4時間、女性では約5時間を目安にしてください。飲酒後に顔が赤くなる人や、睡眠時、空腹時では、さらに時間を要します。

パッチテストで体質を確認!



STEP 1 貼る



アルコール体質チェックパッチを腕の内側に貼ります。

STEP 2

20分待つ



20分経ったら、聖獣麒麟マーク部分をちぎってはがします。

STEP 3

判定



はがした部分の皮膚の色とインデックスを比較して判定します。

※毛が少なく皮膚が柔らかいところが判定に向きます。
※お酒を飲んでいない状態で行ってください。

全く飲めない人(日本人の4%)
判定色: 赤

アルコールを全く受け付けない体質で、少しの飲酒でも気分が悪くなるため、すすめられてもきっぱり断りましょう。

アルコールに弱い人(日本人の40%)
判定色: ピンク

少量の飲酒でも顔が赤くなります。アルコールの分解が遅く、血中残存期間が長いので、がんやさまざまな臓器障害を起こしやすいといわれ、注意が必要です。

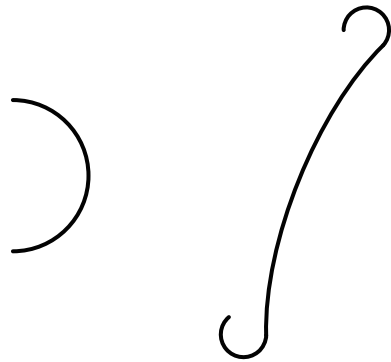
アルコールに強い人(日本人の56%)
判定色: なし

飲んでも顔が赤くなくなり、飲み過ぎる傾向があります。アルコール依存症になるリスクもあるため、気をつけましょう。

お酒のリスク

- ・長期・大量に飲酒することでアルコール依存症、肝疾患、がんなどを発症する恐れがあります。
- ・20歳未満者は発達途中の脳へのダメージや健康への影響もあるので飲酒をしてはいけません。
- ・高齢者は体内の水分量の減少等で、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響を受けやすいので気を付けましょう。
- ・女性は体質的に男性よりアルコールの影響を受けやすいことが知られています。
- ・妊娠中は胎児に、授乳期は乳児に影響が及ぶことがあるので飲酒はやめましょう。

キンホールディングスの WEBサイトへ



**ストップ!20歳未満飲酒・飲酒運転。
妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。
お酒は楽しく適量で。**

使用上の注意 ●アルミ袋開封後、すぐにご使用ください。●20分後の皮膚の色の変化で判定しにくい場合は、5～10分程度待ち、改めて判定してください。●乳幼児の手の届かないところに保管してください。●用途以外での使用・分解はしないでください。●運動直後、お風呂上り、飲酒後12時間はお使用を避けてください。●本品の使用により、はれ・かぶれ・かゆみ等の異常が表れた場合は使用を中止し、医師または薬剤師にご相談ください。●傷、はれもの、しっしん、かぶれ等の異常のある部位には使用しないでください。●口の中や粘膜の部位には使用しないでください。●20歳未満の方の測定は30～40分貼付して判定してください。●1歳未満の幼児は正しい判定ができない場合があります。



チェックパッチ製造元/ライフケア技研株式会社

- 〒930-0834 富山県富山市問屋町2-4-15 ●TEL (076) 411-0201
- FAX (076) 451-2610 ●URL <https://www.lifecare-giken.co.jp/>
- E-mail info@lifecare-giken.co.jp ●お客様相談室 TEL(076)411-0203
- 受付時間 10:00～16:00(土日祝除く)

キンピール株式会社 | 164-0001 東京都中野区中野4丁目10番2号 中野セントラルパークサウス
キンピールお客様相談室 | フリーダイヤル0120-111-560