

Asahi

ノンアルコール飲料を活用して

お酒と上手に 付き合いおう!

BOOK

お酒と上手に
付き合い方とは

お酒の適量を知ろう

飲み方を工夫しよう&レコーディングのススメ

ノンアルコール飲料を上手に活用

ノンアルコール飲料活用の効果とは

食事と一緒に楽しもう

お酒にもノンアルコール飲料にも合うレシピ

監修：吉本尚（筑波大学健康ライフスタイル開発研究センター長）
斎藤トシ子（管理栄養士・新潟医療福祉大学名誉教授）

はじめに

本冊子では、ノンアルコール飲料を上手に活用することでハイリスク飲酒の回避につながることをお伝えするとともに、皆さまがより楽しく健康的にお酒と付き合うためのポイントをまとめています。ぜひ、ご活用ください。

お酒の適量ってどのくらい？

厚生労働省の健康日本21では、「節度ある適度な飲酒」を1日平均純アルコールで約20グラム程度の飲酒としています。※ただし、女性は男性よりも少ない量が適当。65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当です。

純アルコール量 **20** グラムとは？



ハイリスク飲酒を避けよう！

厚生労働省は2024年2月発出の飲酒ガイドラインにおいて「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上、と定義しています。

皆さまが長く楽しくお酒と付き合うポイントは、純アルコール量を意識して、飲酒量をコントロールすることです。

純アルコール量の計算

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8(アルコールの比重)

たとえば5%のビールの中ビンまたはロング缶1本(500ml)に含まれている純アルコール量は、

500(ml) × [5% ÷ 100] × 0.8 = 20グラムとなります。

食事と一緒にゆっくりお酒を楽しみましょう

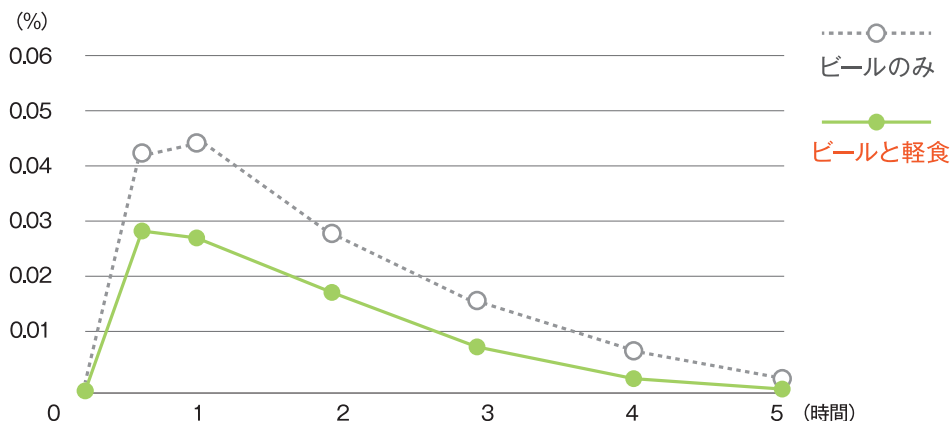
お酒は食事と一緒に、とよく言われます。食べながら飲んだ場合、



軽食を食べながらお酒を飲んだ後の血液中のエタノール濃度

「お酒のみを飲んだ場合」と「軽食を共にお酒を飲んだ場合」の血液中のエタノール濃度の変化を比較すると、「軽食と共にお酒を飲んだ場合」の方が、血液中のエタノール濃度の上昇率が低いことがわかります。

「ビールのみを飲んだ場合」と「軽食を食べながらビールを飲んだ場合」の血液中のエタノール濃度の比較



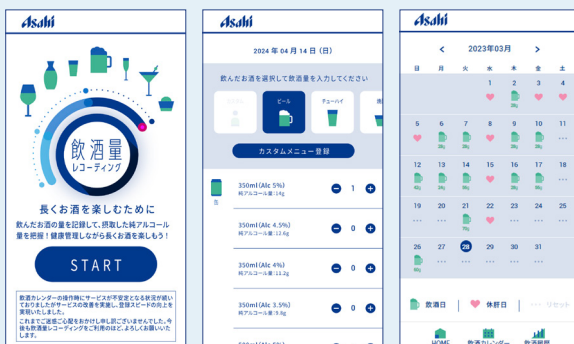
ハイリスク飲酒を避け、日々適切な飲酒量で、お酒のある人生を長く楽しみたいあなたに…

アサヒビールの「飲酒量レコーディング」で飲酒量を可視化し、あなたにとって適切な飲酒習慣を見つけてみませんか？

はじめよう！飲酒量レコーディング

アサヒビールでは、飲んだお酒の量を記録して、摂取した純アルコール量を把握し、健康管理をサポートするサービスを提供しております。ぜひご活用いただき、日々の飲酒量コントロールにお役立てください。

※「飲酒量レコーディング」はLINEのログイン機能を活用してWEB上で提供するサービスです。
<https://www.ab-drinkingrecord.jp/>
※スマートフォンからの利用を推奨します。



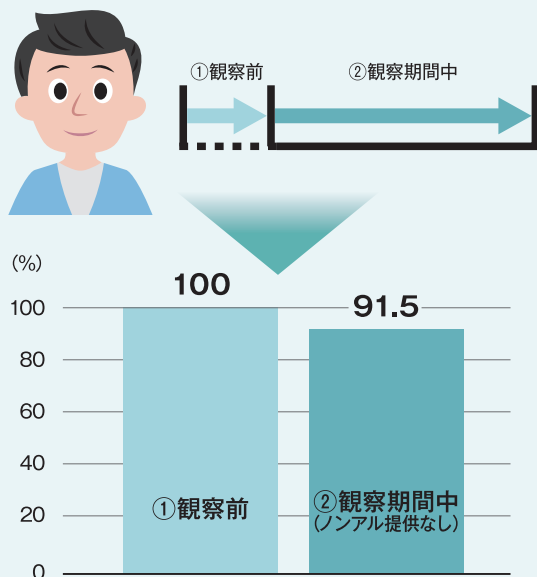
ノンアルコール飲料を上手に活用

ノンアルコール飲料の提供が飲酒量^(※1)にどのような影響を与えるのか、アサヒビール株式会社と筑波大学が共同研究で検証しました。研究に参加された122人^(※2)は全員、飲酒量の記録を4か月間行い、それに加え、うち54人にはノンアルコール飲料を自宅に送付いたしました(以下、「ノンアルあり」)。残りの68人にはノンアルコール飲料の提供をしませんでした(以下、「ノンアルなし」)。

結果、観察前を100%とした場合、観察期間中の飲酒量の平均は、「ノンアルなし」が91.5%であるのに対し、「ノンアルあり」は67.3%となり、**ノンアルコール飲料の提供が飲酒量を減少させることがわかりました。**

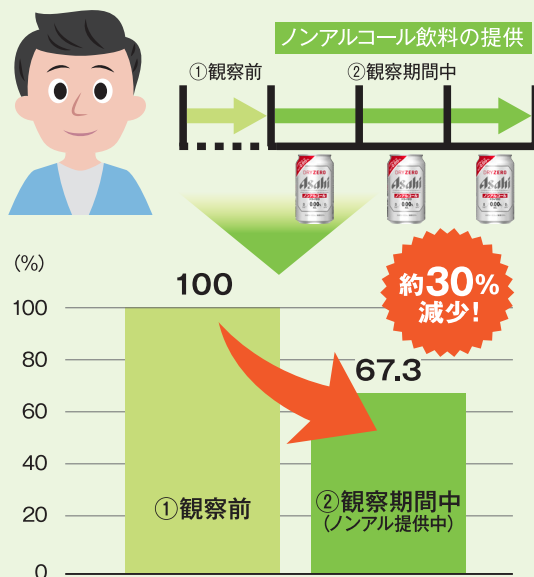
「ノンアルなし」

通常通りの生活における、飲酒量を記録



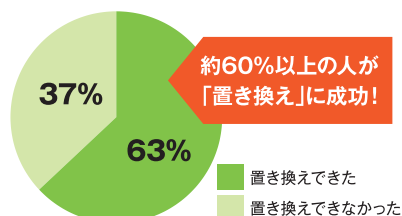
「ノンアルあり」

ノンアルコール飲料を送付した上で、通常通りの生活における、飲酒量を記録



観察期間中、継続して「置き換え」できた人の割合^(※3)

ノンアルコール飲料提供後に継続して、アルコール飲料をノンアルコール飲料に置き換えることができた人の割合は63%でした。多くの方が、ノンアルコール飲料をうまく活用して飲酒量を減らすことができています。



※1 摂取した純アルコール量を飲酒量と表現。

※2 週4回以上飲酒し、純アルコール換算で男性40g/日以上、女性20g/日以上飲酒している者。アルコール依存症の者などを除く。

※3 観察前と比較し、観察期間中に飲酒量が10%以上減少、かつノンアルコール飲料摂取量が増加した場合、「置き換え」ができたと判断。

出典:吉本尚ら。ノンアルコール飲料の提供が飲酒量に与える影響に関するランダム化比較研究。関東甲信越アルコール関連問題学会。2022

アサヒビールのノンアルコール飲料 商品ラインアップ

アサヒ ドライゼロ



最もビールに近い味を目指した、売上No.1*のノンアルコールビールテイスト飲料です。
“ドライなノドごし” “クリーミーな泡”のビールらしい飲みごたえと、食事に合うすっきりした
味味を楽しめます。しかもカロリーゼロ*、糖質ゼロ*で安心してお楽しみいただけます。

アルコール分(度数)0.00% 純アルコール量(g)0g

栄養成分表示[100ml当たり]／エネルギー0kcal、たんぱく質0g、脂質0g、炭水化物
0.4～1.4g(糖質0g、食物繊維0.4～1.4g)、食塩相当量0～0.04g

*インテージSRI+ ノンアルコール飲料市場 2023年1月～2023年12月 累計販売金額7業態計(SM・CVS・酒DS・
一般酒店・業務用酒店・DRUG・ホームセンター計)。

アサヒ ゼロ



「味」にこだわる人の、革新的なおいしさの「ゼロ」。国産麦芽を使用し、“濃厚なビールを
醸造してから、アルコール分を完全にに取り除き、通常の倍以上のうまみ成分を残す”と
いう、「プリューゼロ製法」によってアルコール分0.00%を実現。ひと口で違いが分かる、
ビール味のノンアルコールが誕生しました。

アルコール分(度数)0.00% 純アルコール量(g)0g

栄養成分表示[100ml当たり]／エネルギー28kcal、たんぱく質0.1～0.5g、
脂質0g、炭水化物6.9g(糖質6.9g、食物繊維0～0.2g)、食塩相当量0～0.03g

スタイルバランス素肌サポートアップルスパークリングノンアルコール



[届出番号H1028]

心とカラダに、ご自愛ノンアル。「カロリーゼロ*」、「糖類ゼロ*」、「アルコール分0.00%」
でお酒気分を楽しめるノンアルコール飲料です。みずみずしいりんごの風味でスッキリと
した味わいです。肌が乾燥しがちな方の肌の潤いを守るのを助ける機能があることが

アルコール分(度数)0.00% 純アルコール量(g)0g

栄養成分表示[アップルスパークリング 100ml当たり]／エネルギー0kcal、たんぱく質
0g、脂質0g、炭水化物0.8～1.2g(糖質0.5g(糖類0g)、食物繊維0.3～0.7g)、食塩

機能性関与成分(1本350ml当たり)／パイナップル由来グルコシルセラミド1.2mg

スタイルバランスシリーズの中には、パイナップル由来グルコシルセラミドを含まない商品もございます。

機能性表示食品

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

本品は特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

【届出表示】本品には、パイナップル由来グルコシルセラミドが含まれます。パイナップル由来グルコシルセラミドには、肌が乾燥しがちな方の肌の潤いを守るのを助ける機能が
あることが報告されています。

本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

パッケージのデザインは変更になる場合があります。 ※食品表示基準による

お酒にもノンアルコール飲料にも合うレシピ

長芋とベーコンのカレー炒め



材料(2人分)

長芋	250g
ベーコン	3枚
サラダ油	大さじ1/2
A カレー粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

(1人分当たり)

エネルギー	208 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	13.2 g
炭水化物	16.7 g
食物繊維	1.5 g
食塩相当量	0.7 g

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

スパイシーな味わいのおつまみです！ベーコンは、豚バラベーコンを肩肉や肩ロース肉で作ったショルダーベーコンに代えると脂質が少なくなり、うまみも増します！

鮭缶のちゃんちゃん焼き風



材料(2人分)

鮭缶(水煮)	1缶(90g)
キャベツ	80g
タマネギ	35g
A 味噌	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
ニンニク(チューブ)	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1

(1人分当たり)

エネルギー	165 kcal
たんぱく質	9.8 g
脂質	9.1 g
炭水化物	9.3 g
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	1.7 g

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

ニンニク香る味噌マヨネーズソースは、もやし、人参、ピーマン、えのき等との相性もGOOD！味噌の使用量を減らしたり、減塩味噌の活用もオススメです！

作り方

- 1 長芋の皮をむき、厚さ1cmに切る。
ベーコンは5mm幅に切る。

- 2 フライパンにサラダ油を温め、
ベーコンをある程度カリカリに
炒めてから長芋を加えて、
さらに炒める。

- 3 長芋に焼き色が付いたら、
Aを加えて、しっかり絡める。

作り方

- 1 キャベツを一口大にちぎる。
タマネギを繊維を断つように
薄切りにする。

- 2 **A**をよく混ぜる。

- 3 アルミ箔にキャベツ、タマネギ、鮭缶の
順に乗せ、**2**をかけてアルミ箔を
閉じ、魚焼きグリルまたはオーブン
トースターで約8分~10分ほど焼く。

★お使いのグリルやオーブントースターの機種に
よって調理時間は異なります。

おつまみ選びで気をつけたいこと

生活習慣病 予防のために



管理栄養士

斎藤トシ子

(新潟医療福祉大学名誉教授)

主食・主菜・副菜をバランスよく。

<●特に留意したいこと>

- エネルギー量は、BMIが目標とする範囲に収まるよう、
またはその方向に体重が改善するよう調整する!

目標とするBMIの範囲、18.5~24.9kg/m² (20~49歳)、20.0~
24.9kg/m² (50~64歳)、21.5~24.9kg/m² (65歳以上)

- 脂質は量だけでなく、種類にも気をつける!

脂質には、肉やバター、ラードなど動物性の脂に多く含まれる「飽和脂肪酸」と
植物油や魚に多く含まれる「不飽和脂肪酸」があります。生活習慣病予防の
ためには、「飽和脂肪酸」を「不飽和脂肪酸」に置き換えることをお勧め
します。たとえば肉は、バラ肉やロース肉よりも、肩肉、ヒレ肉、ささみ等を
選ぶことで、「飽和脂肪酸」の量を控えることができます。

- 食物繊維が豊富な穀類と副菜(野菜、きのこ、いも、
海藻)たっぷりの食事を!

食物繊維は、心血管疾患、2型糖尿病、がん死亡率など多くの生活習慣病の
発症予防や重症化予防との関連性が報告されています。

減塩を心がける。

- 香辛料<スパイス>等で風味や香りをアップして物
足りなさをカバー。減塩の調味料や食品の活用も
お勧めです。

成人の目標量(1日あたり)

食物繊維(男性20~21g以上、女性17~18g以上)

食塩相当量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)

参考:日本人の食事摂取基準(2020年版)

※食品成分表(八訂)より算出

(たんぱく質はアミノ酸組成によるたんぱく質、脂質は脂肪酸トリアシルグリセロール当量、
炭水化物は利用可能炭水化物量をもとに算出)

Asahi

ノンアルコール

のんだあとはリサイクル。



この商品は20歳以上の方の飲用を想定して開発しました。
すべては、お客さまの「うまい!」のために。アサヒビール 株式会社