

お酒の適量は？

お酒は上手に付き合えば「百薬の長」
ただし、飲み過ぎると「万病の元」



どのくらいが適量なのか、ご存知ですか？

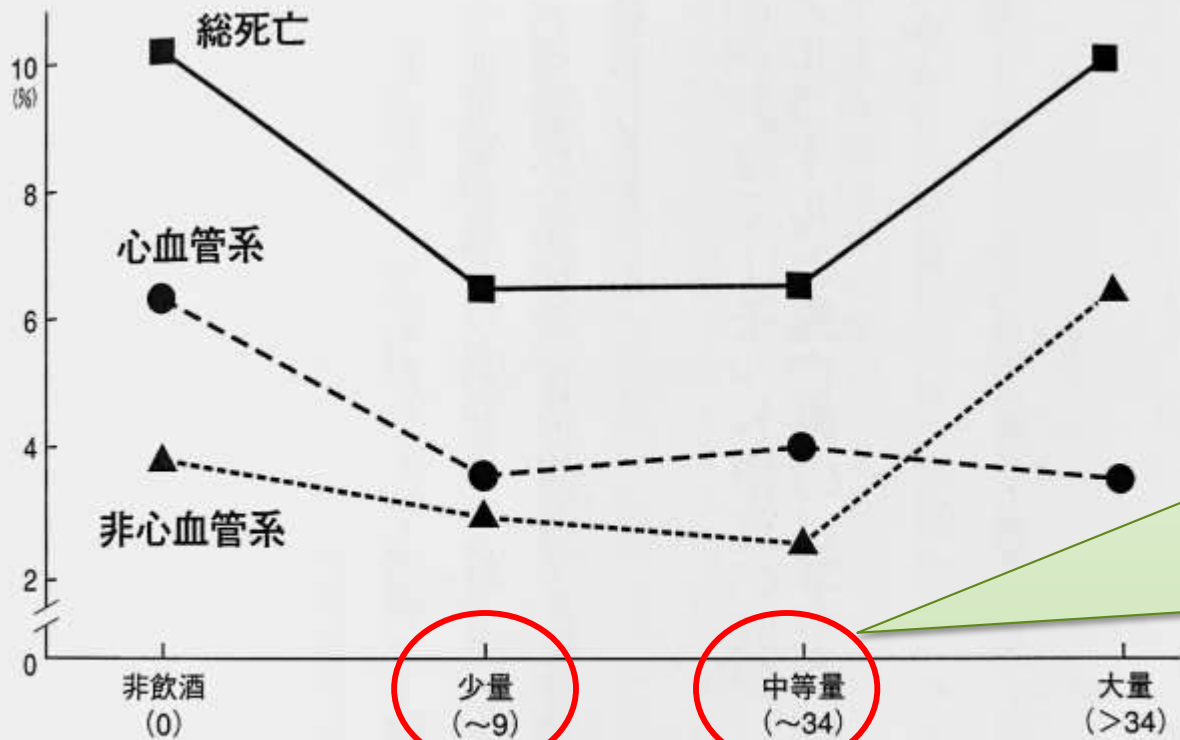
“厚生労働省が勧めているお酒の飲み方は、「日本酒の場合、**1日1合**まで、1週間に最低2日はお酒を飲まない日（**休肝日**）を作る」というもの。”

	アルコール含有量	量	カロリー
日本酒	15.9%	1合=180ml	197kcal
ビール	4.5%	大ビン1本=約650ml	247kcal
ワイン	12%	グラス 1～2杯=約240ml	約150kcal
ウィスキー	43%	ダブル 1杯=約60ml	約150kcal

酒の功罪

適量飲酒で死亡率低下

適量の飲酒は
心筋梗塞などの心疾患の発症のリスクを低下させる。
(英国：マーモットの発表)



- 1) マーモット, M.G.ら, 1981
- 2) 実線は10年間のあらゆる死因を含む総死亡率で年齢補正してある。
- 3) 非飲酒者には禁酒者が含まれている。

十年という長期の追跡調査で
少量、中等量 飲む人たちの
総死亡率、心血管系死亡率は低い。

飲酒量と心血管系疾患および全死亡とのU字型曲線

酒の功罪

日本酒は天然の化粧品

- ◆日本酒は血行を良くする。血液サラサラ効果が、アルコール飲料の中でも極めて高い。血流の良い肌は美しい。
- ◆日本酒はアミノ酸の宝庫で、アミノ酸など栄養成分が、120種類以上含まれている。素肌の美しさは肌の艶だが、これは肌の天然保湿成分に左右される。天然保湿成分はアミノ酸を主成分にしている。これらからみずみずしい肌を作ってくれる。
- ◆日本酒は適量であれば、人の健康に良い。健康な人の肌は美しい・・・日本酒は天然の化粧品である。



酒の功罪

日本酒のヘルシー効果

①がん、②心疾患、③脳血管疾患、ここ10年の日本人の主な死因ワースト3。これらの“国民病”ともいえる病気の多くに、日本酒や酒粕に有用な機能成分が含まれており、効果を発揮する事が最近の研究で、かなり分かってきた。

◆ストレスを緩和する。

◆血液をサラサラにする効果がある。

◆免疫力を高める。

◆がんを予防・抑制および抵抗力をつける。

◆老化を抑制する。

◆保温・保湿効果、美容効果、あれ肌の予防効果。
などがある。



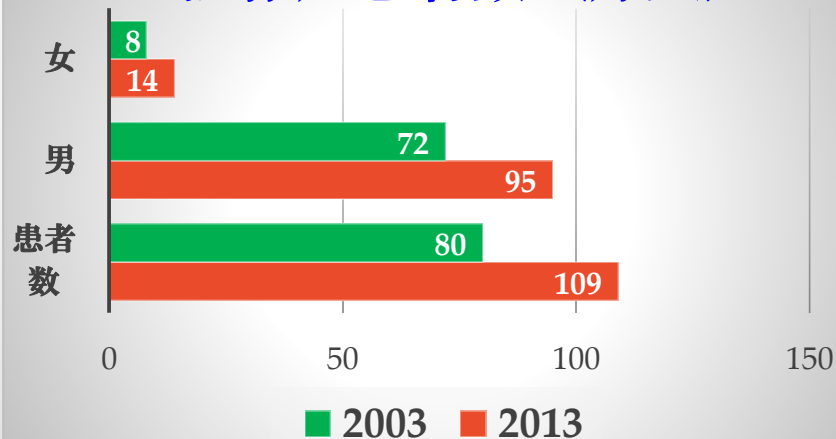
酒の功罪

アルコール依存症・飲酒運転

依存症患者数 (万人)

年	患者数	男	女
2013	109	95	14
2003	80	72	8

依存症患者数 (万人)



違反行為の点数・処分内容等

	点数	処分内容	欠格・停止期間
酒酔い運転	35点	免許取消	3年
酒気帯び運転	(呼気1リットル当たりのアルコール量) 0.25mg以上	25点	免許取消 2年
	(呼気1リットル当たりのアルコール量) 0.15mg以上0.25mg未満	13点	免許停止 90日

(注) この処分は一例であり、過去の交通事故や交通違反の前歴等により異なる。

我が国のアルコール依存症数：その予備軍は230万～250万人と推定される。

適正飲酒の10か条

1	談笑し、楽しく飲むのが基本。
2	食べながら、適正範囲でゆっくりと。
3	強い酒、薄めて飲むのがおすすめです。
4	つくろうよ、週に2回は、休肝日。
5	やめようよ、きりなく長い飲み続け。
6	許さない、他人への無理強い・イッキ飲み。
7	アルコール、薬と一緒に危険です。
8	飲まないで、妊娠中と授乳期は。
9	飲酒後の運動、入浴、要注意。
10	肝臓など、定期検査を忘れずに。



● * 国税庁・厚生労働省・公益社団法人アルコール健康医学協会が提唱

香りと味わいでわかる日本酒の4タイプ

香りが強い、高い、華やか、複雑

主に大吟醸・吟醸酒

薫酒

Kun-Sbu

主に長期熟成酒・古酒・秘蔵酒

熟酒

Juku-Sbu

味が軽やか、
爽やか、新鮮、
透明感、シャープ

爽酒

So-Sbu

主に生酒・生貯蔵酒・
低アルコール酒

醇酒

Jun-Sbu

主に純米酒・生酏系純米酒

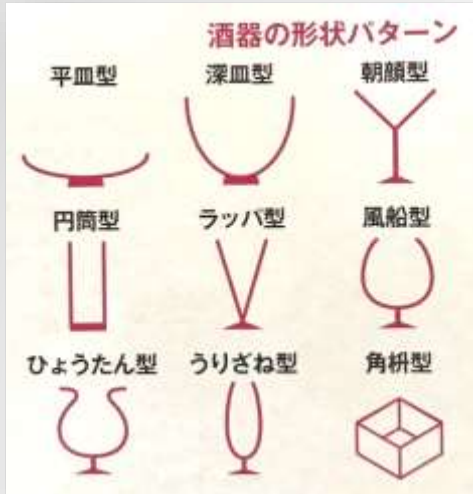
味が濃い、多い、複雑、
熟している、旨味が強い

香りが控えめ、奥ゆかしい、シンプル

日本酒と酒器

吟味した酒器で飲んでこそ本当の日本酒の美味しさが出る。
酒器選びのポイント

- ①酒を空気にどう触れさせるか？
- ②日本酒の色調と器の素材や色の調和
- ③香りを考える器の形状
- ④飲用温度でサイズや素材を決める
- ⑤器の開口部の形状



日本酒を楽しむ-料理との相性-

- 水溶性の旨味（昆布、カツオ節、干しシイタケ、煮干し等）に塩、しょうゆ、味噌、酢を敵宜用いて、野菜や魚介に組み合わせる和食の料理体系は世界的に見ても極めて特異な位置にある。日本酒は水溶性の酒であるので、これらとは調子が合う。
- 一方で油脂を含んだ料理には爛と言う、酒の熱で油を溶かして、味覚上と健康上の対応をさせる方策も日本酒ならではのと言える。



おいしい日本酒の温度

ほぼ**55℃**以上 飛び切り燗

ほぼ**50℃** 熱燗

ほぼ**45℃** 上燗

ほぼ**40℃** ぬる燗

ほぼ**35℃** 人肌燗

ほぼ**30℃** 日向燗

ほぼ**20℃** 常温

ほぼ**15℃** 涼冷え

ほぼ**10℃** 花冷え

ほぼ**5℃** 雪冷え



＜瓶・徳利中の温度変化。器に注ぐと数度の温度変化が起こる。＞

同じ酒の温度による変化



5℃

日本酒は温度によって味わいも香りもがらりと変わる酒である。

45℃



甘く、重くなる。

アルコール

辛くなり、抽出力が強まる。

閉じた印象になり、
トーンが下がる。
雑香がなくなる。

香り

さまざまな要素が広がるが、
爽やかさは減少

シャープさが強くなり、
爽やかに感じる。

酸味

ふくらみ、丸くなる。

スッキリした印象になる。

甘味

増す。
さらりとしたキレの良
さになる

感じにくくなる。

旨味

強まり、長く感じられ
る。

味わいに爽快なキレが
出る。

苦味

やわらぎ、柔らかく感
じる。

味わいのボリュームが小
さくなる。

味わい

味わいにボリュームと
まろやかさが出る。

日本酒のテイスティング

- 日本酒は多くのアルコール飲料の中でも複雑な味わいを持つ。
- 味わいを解き明かす行為をテイスティング「喇き酒」という。

目的：「味見」して「分析」することにある。

◆外観を見る

白い酒器かグラスに日本酒を注いで、色合いや粘性の違い、透明感、美しさを楽しむ。

◆香りを嗅ぐ

日本酒の香りは実に複雑だ、花から野菜、果物、穀物、樹木、鉱物などさまざまな香りが詰まっている。



◆舌で味わう

日本酒は口に含んだ時に甘い辛いだけでなく、旨味や酸味や渋味、テクスチャーなどを感じてほしい。

- 喇き酒用の猪口は容量300mlの白磁器製の円筒型。
- これに15℃の日本酒を1/3ほど注ぐ。（底には白色と青色の蛇の目が描かれている）

お酒と人とのつながり

* 神様へのお供え

神様にお願いをし、教えを聞く「神事」としてお酒（御神酒）をお供えする。

* 神様と人とのつながり

祭礼の後、お供えしたお神酒を参加者一同で頂く。
神様との共飲共食により霊力を分けていただく。

* 人と人との結びつき

社会的儀礼での酒宴、社交やねぎらいのために飲むお酒は、人と人との結びつきをより深める。

“日本の文化と「神」「酒」「人」とのつながり”

日本の文化とお酒の関係 (1)

◆神代の時代から、お酒は神様と人間をつなぐものとして存在した。

- ・人々は、収穫された米を神様に捧げる際にお酒を造って供え、来期の豊穰を祈願。神様が召し上がったものを頂くことで、神様との結び付きを強くし、力を分けてもらうことを期待。

(この様な考えから、まず神に供え、それから人が呑む)



◆日本固有と言われる「贈答思想」の発生もどうやらお酒からきている。

- ・大昔、酒屋がなかった頃は、各家庭で酒が造られた。各自の醸造法だから当然味も違ってくる。心をこめて醸した酒、これを贈ったのが贈答品のルーツと言う。
- ・やがて酒に肴を添えるようになり、生でなく保存に耐える「のしたアワビ」を添えるようになった。これが現在の「のし」の起源と言われている。
- ・こう言う例は世界に類がなく、お酒が人と人との関係を深く結びつけている。



日本の文化とお酒の関係 (2)

◆結婚式の時に神事として執り行う

「三々九度の盃」と「親族固めの盃」。

- ・ 同じ瓶のお酒を共に分かち合い、より深い絆の証を永久に結び、人と人の関係を高めると言う意味合いがある。



◆酒席での独特な習慣として、

「盃のやりとり」がある。

- ・ 「献杯」「盃をうける」「お流れ頂戴」「御返杯」など。「献杯」とは、目下から目上へ、盃を献ずること、反対に目上からお酒を頂くか請求するときは「お流れ頂戴」という言い方をする。

四季折々の行事

春

〔はる〕



◆ひな祭りの行事食

◆桜餅

◆山菜

◆粽・柏餅

◆初鰯

◆筍

◆酒を絞る

自然にしたたり落ちたもの
「荒走り」

夏

〔なつ〕



◆山椒

◆梅酒

◆しそジュース

◆七夕そうめん

◆かき氷

◆夏野菜

◆土用の丑の日・鰻

◆酒の熟成具合を見る
「呑み切り」

秋

〔あき〕



◆重陽の節句の祝い膳

◆秋刀魚

◆月見だんご

◆さつまいも

◆秋鮭

◆新米

◆貯蔵と瓶詰め時、火
入れをしない酒
「冷おろし」

冬

〔ふゆ〕



◆おせち料理

◆お屠蘇

◆雑煮

◆七草粥

◆小豆粥

◆鍋物

◆お事汁

◆本格的な「酒造り」

「酒」ごよみ

➤ 1月～12月（旧暦）を作成しました。

（季譜・酒歴・歳時記の楽しみ・酒の肴・酒器）

➤ ここでは、
「12月」
を紹介します。

➤ 詳細は報告書
をご覧ください。

酒ごよみ（グループ：日本のさけ物語）		
月	季語	
睦月（1月）	年初	 
全泥の屠蘇や朱塗りの屠蘇の盃 夏目漱石		
酒歴	屠蘇酒	元旦に飲むと一年の邪気をはらい、延命長寿を得られる薬酒。 「蘇」と言う悪魔を「屠る」と言う意味があり 10 種類に近い薬草を浸したもの。
	羹酒	気温が下がり、羹の風情をあやかった酒。 奈良の名酒「南都諸白」の、みぞれ酒がある。
歳時記の楽しみ	屠蘇器	屠蘇を飲むための道具で、屠蘇を入れる「銚子」注ぐ「盃」重ねた盃を載せる「盃台」これを載せる「屠蘇台」を一組にして、屠蘇器と言う。
	屠蘇の作法	大晦日の晩に、屠蘇散（漢方に使われる生薬を混ぜたもの）が入った赤い絹の袋を、井戸の内側につるす。 元旦の朝取り出し、酒または味醂に浸す。元旦の朝に吸んだ若水で体を清め、神棚、仏壇など拝んだ後、家族そろって新年の挨拶を行う。 雑煮やおせちを頂く前に、お屠蘇を頂く。（年少の者から年長の者へと順次飲むのがしきたり） 朱塗や白銀、銅などの銚子と朱塗の三段重ねの盃を使う。
酒の肴	鰯（ブリ）	この魚は幼名から成長するにつれ呼び名が変わる出世魚です。（ワカシ……>イナダ……>ワラサ……>ブリ） 刺身は最高だが、照焼き粕漬も良い。 ブリのような回遊魚の身には、血合いが多いがここはビタミンの宝庫。ビタミン B1、B2 の含有量も多く栄養的にも最高。
	平目（ヒラメ）	刺身にして、その縁側を珍重するが、コブ締めにすると酒の香味を引き立て格別。
	大根（ダイコン）	春の七草の一つである「すずしろ」一番おいしい季節。おでんでも、大根サラダでも酒席には不可欠。

月	師走 (しわす) (12月)			
季譜	年越			
とろとろと酔うてしまひぬ年忘れ (日野草城)				
酒歴	冬至酒	柚子の香添え冬至酒。柚子は厄除けを願う。		
	年越酒	新年を蕎麦と迎える酒。		
歳時記の楽しみ	お歳暮	もともとお歳暮は、年2回、先祖の霊を迎えるにあたり、お供え物や贈り物をしていた日本独特の古い習わしに起源があると言われている。本来は、親・里親・親方などに物品を贈る儀礼的なものだった。しかし現在では一年の終わりに、お世話になった方に対する感謝やご無沙汰している方への挨拶のしるしとして、気持ちを込めた贈り物をする意味合いで定着している。		
	餅つき	日本には、稲作信仰と言うものがあり稲は「稲魂」や「穀霊」が宿った神聖なものだと考え崇められてきた。 稲から採れる米は人々の生命力を強める神聖な食べ物であり、米を突いて作る餅や米から醸造される酒はとりわけ力が高いとされている。そこで祝い事や特別な日であるハレの日に「餅つき」をするようになった。 餅つきは、一人では出来ないため、皆の連帯感を高め喜びを分かち合うと言う社会的意義もある。 そしてお正月には鏡餅。桃の節句には菱餅。端午の節句には柏餅。と言うように行事として定着した。 日本の行事文化の大黒柱であるお正月は、お餅が重要な役割を果たすので年末に餅つきをするようになった。		

	鮫鰾 (アンコウ)	冬野菜たっぷりの「アンコウ鍋」。アンコウは、冬場は水温が低くなる事で身がしまり味も良くなる。 海のフォアグラと言われている。アン肝に多く含まれるビタミンDはカルシウム、リンの吸収を助ける栄養で骨形成を促進する効能がある。アンコウは一年中捕れるが、寒さに備えて肝臓が肥大する冬が旬である。
酒の肴	牡蠣 (カキ)	海のミルクと呼ばれるほど栄養価の優れた貝である。豊富なたんぱく質を含み体力強化免疫力を高める。 養殖の歴史は古くヨーロッパで紀元一世紀まで遡り、わが国では1673年広島でスタートし、大正時代に全国に普及する。カキフライ・バター焼き・酒蒸し・土手焼き・牡蠣のチャウダー・生牡蠣。（レモン・タバスコをかけて食すると絶品）
酒器		無事に過ごせた一年に感謝して備前焼きの大ぶりの、ぐい飲み、みんなでカンパイ!!

主なフィールド・ワーク

	日	場 所	備 考
1	H28-10-01	第28回宮水祭り	・日本盛：工場見学 ・白鹿：酒ミュージアム 酒造博物館見学 ・西宮神社に参拝
		第20回西宮酒蔵ルネッサンスと食フェア	
2	H28-10-17	映画「カンパイ」（世界が恋する日本酒）	・元町映画館
3	H28-11-13	沢の鶴、神戸酒心館、こうべ甲南武蔵の郷	・灘の酒蔵スタンプラリー
4	H28-11-17	白鶴酒造資料館、菊正宗酒造記念館、 櫻政宗記念館、浜福鶴吟醸工房	
5	H28-11-22	第23回「灘の酒と食を愉しむ会」	・神戸ポートピアホテル
6	H28-12-09	松尾大社・梅宮大社参拝	・京都
7	H29-02-17	北播磨の銘酒会	
8	H29-02-28	灘五郷酒造組合	
9	H29-02-24	「龍力」本田商店（酒蔵見学）	・姫路市網干
10	H29-03-07	「清酒小鼓」西山酒造（酒蔵見学）	・丹波市
11	H29-04-22	「料理実習」花見御膳	・ふたば学舎（長田）
12	H29-05-15	御香水・月桂冠	
13	H29-06-18	全国地酒試飲大会	
14	H29-06-27	キリンビール工場見学	
15	H29-09-07	山田錦の館	・三木市吉川
16	H29-9-30	「灘の酒」と食フェスティバル in 神戸	・神戸 東遊園地

宮水まつり・酒蔵ルネッサンスと食フェア

- * 宮水発祥之地の碑、宮水井、行列見学
- * 日本盛：工場見学
- * 白鹿：酒ミュージアム、白鹿記念酒造博物館 等



灘の酒蔵スタンプラリー

- * 沢の鶴：資料館（昔の酒造用具）
- * 白鶴酒造資料館
- * 菊正宗酒造記念館 等



灘の酒と食を愉しむ会 (神戸ポートピアホテル)

- *第1部「利き酒会」
- *第2部「立食パーティ」



「龍力」 本田商店、酒蔵見学

* 姫路市網干

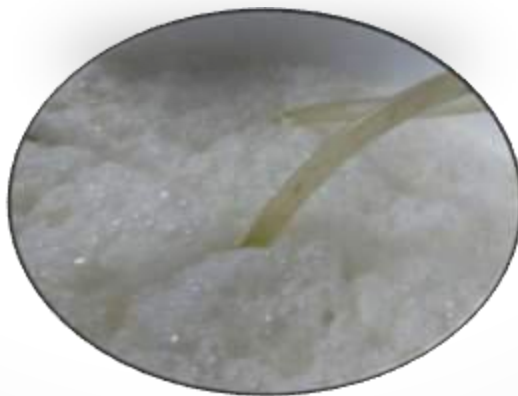
* 本田会長講話、利き酒、蔵見学 等



「清酒小鼓」 西山酒造、酒蔵見学

* 丹波市

* 醸造蔵、製品工場、倉庫、試飲 等



「花見御膳」料理実習、ふたば学舎

* 甘鯛の昆布メ・魚の煮つけ・山菜の天ぷら・ローストビーフ・
鯛と干し柿の和え物・長いもとハムのサラダ・和風ピクルス・
アサリのバター焼き・ご飯・きな粉餅・潮汁



お酒に関する名言・迷言

◆酒は百薬の長なり、されど万病の元なり。 (兼好法師)

◆酒は喜びを倍にし、悲しみを半分にしてくれる。

◆酒は飲んでも飲まれむな。

◆冷酒と親の言う事は後で効く。

◆酒飲みの人生、前半は肝臓を苦しめ、後半は肝臓に苦しめられる・・・

◆顔は鏡で見、心は酒で見る本音を知りたきゃ飲まずに限る。



日本酒を考える

美味しい料理を食べる時、大切な人と過ごす時、

そばにあるのが**日本酒**であってほしい。



“グループ学習”
報告を終わります。

ありがとうございました。

