

■新社会人の皆様へ

～歓送迎会の季節、あなたはお酒に強い？弱い？～

お酒を飲む機会が増える季節になりましたね。楽しくお酒を飲むためには、**自分の適量を知る**事が重要です。社会人になって良く言われるのが「お酒は慣れ」という言葉ですが、お酒を飲めるか飲めないかは、ずばり、**体質**の問題です。体の中にあるアルコールを分解できる酵素、**アセトアルデヒド酵素 (ALDH)**が働くかどうかで決まり、これは遺伝的なものなので、慣れなどではないのです。

ここに、参考としてお酒の強さを簡単に調べられるテストがあります。試してみ、自分の体質を把握しておきましょう！下記の表の「こんな症状」のそれぞれの中から「ありますか」欄の数値を抜き出し、合計します。合計が**プラス**であれば**お酒に強く**、**マイナス**であれば**お酒に弱い**と判定できます。

こんな症状	ありますか	例	採点
顔が赤くなる	いつもでる	-10.04	→ 5.22
	時々でる	5.22	
	でない	8.95	
顔以外の部分 が赤くなる	いつもでる	-0.43	→ 1.2
	時々でる	-2.98	
	でない	1.20	
かゆくなる	いつもでる	3.37	→ 0.38
	時々でる	-3.89	
	でない	0.38	
ねむくなる	いつもでる	-0.58	→ -1.27
	時々でる	-1.27	
	でない	0.25	
めまいがする	いつもでる	0.31	→ -1.03
	時々でる	0.36	
	でない	-1.03	
不安になる	いつもでる	0.00	→ 0.1
	時々でる	-4.11	
	でない	0.10	
頭が痛くなる	いつもでる	-0.79	→ 0.07
	時々でる	0.07	
	でない	0.01	
頭の中が打つ ように感じる	いつもでる	0.83	→ 0.62
	時々でる	0.62	
	でない	-0.24	
汗をかく	いつもでる	-3.25	→ -0.44
	時々でる	1.43	
	でない	-0.44	
心臓がドキドキ する	いつもでる	-1.88	→ 0.26
	時々でる	0.04	
	でない	0.26	
吐き気がする	いつもでる	-10.07	→ 0.19
	時々でる	0.19	
	でない	0.03	
寒気がする	いつもでる	8.15	→ 0.14
	時々でる	-2.42	
	でない	0.14	
息が苦しくなる	いつもでる	-4.34	→ -0.19
	時々でる	2.69	
	でない	-0.19	
合計		5.25	0

<判定>

合計値がプラス……お酒に強い体質

合計値がマイナス……お酒に弱い体質

※参考

お酒に対する強さを調べてみませんか
東大式ALDH2表現型スクリーニングテスト

いかがでしたか？お酒に強い人も弱い人も、飲んだ量ではなく、**無理せず楽しく**飲めたか、というのを大事にしたいですね♪

■焼酎紀行HP更新情報 (2013年3月14日～4月1日)

□今月のプレゼント



爽やか夏色！

鹿児島県、さつま無双より「なついろむそう」720mlを12名様にプレゼント！

□焼酎豆知識

焼酎ってどんなお酒？あなたの疑問は「焼酎豆知識」で解決するかも…

特集、焼酎の飲み方
「氷にこだわる」

□焼酎に合う料理

「たけのこの柚子胡椒炒め」
「春巻き」更新！



□焼酎ニュース/焼酎紀行だより

○お花見シーズン到来!!～ワンカップで乾杯♪～ お花見にお薦めの低アルコールワンカップ特集
○トモちゃんコラム～今日もさけさけ明日もさけさけ～



□焼酎ニュース/業界だより

平成24酒造年度 鹿児島県本格焼酎鑑評会 優等賞入賞のご紹介

平成24年酒造年度は、117場172点が優等賞に選ばれました。

お酒は20歳になってから適量を！

ヤマエ久野株式会社