



# ビールに 幸あれ!!!

DEレポート No. 28

2024年4月

作成者:A.F

 脱炭素経営ドットコム

By DENKOSHA

「DEレポート」とは、環境やSDGsに係る社会問題を取り上げ、原因・背景から解決に向けた施策事例や将来の展望までを調査しコンパクトにまとめた報告書です。脱炭素経営ドットコムを運営する株式会社電巧社では、全従業員が本レポートの作成に取り組んでいます。

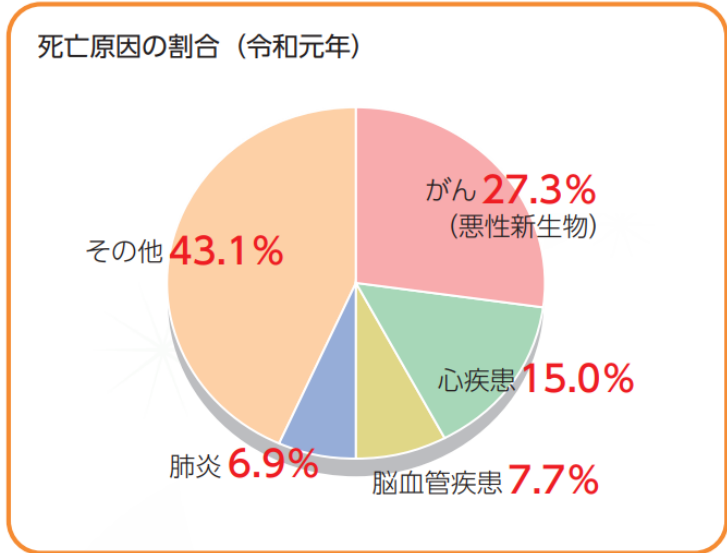


# メタボリックシンドロームとビールの関係

## ■ メタボリックシンドロームの原因に飲みすぎが挙げられる

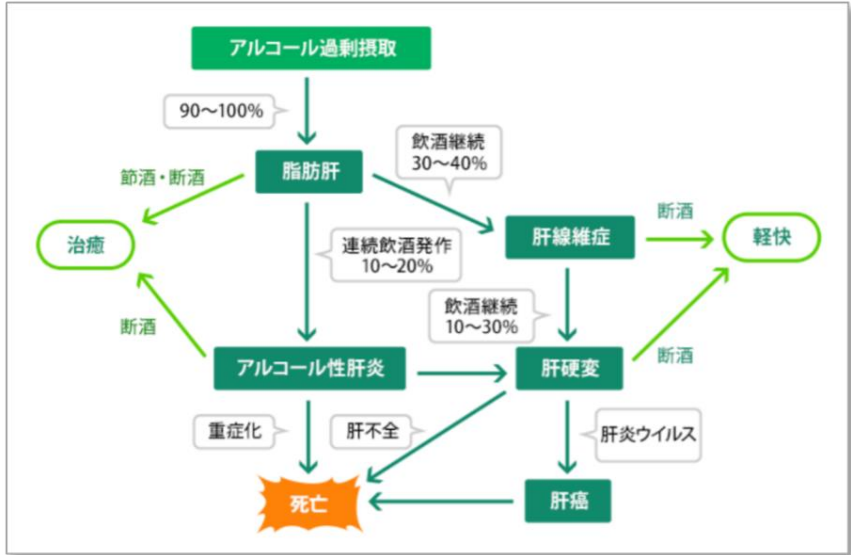
- 日本における脳心血管死の死因に占める割合は依然として高い。脳心血管疾患の発症へ至る起因の一つとされているのがメタボリックシンドロームである
- メタボリックシンドロームに関わる高血圧・脂質異常症・高血糖・内臓脂肪の蓄積・脂肪肝には、お酒の飲みすぎが関与している場合が多数見られる
- 内臓脂肪の蓄積による肥満を起点にアディポサイトカインの分泌異常を起こし、高血糖、高血圧、脂質異常症等の動脈硬化性疾患リスクが重積される状態である

## ■ 日本における死亡原因の割合



出典:文部科学省

## ■ お酒を飲みすぎると…



出典:PR TIMES(ManNACプラス株式会社)

こんなの聞いたら、ビールが飲めない・・・

# ビールも変わって来ているが・・・違う問題も！

## ■ プリン体0ビール、トクホビールへの期待

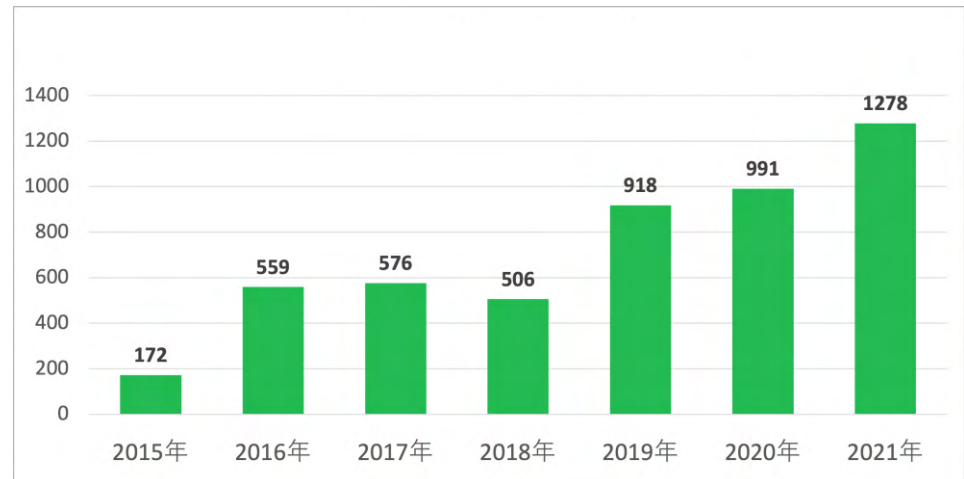
- ビールのプリン体含有量はやはり高い
- メタボリックシンドロームに起因するプリン体が削減された、プリン体0のビールが各アルコールメーカーより販売されている。また、ノンアルコールビールではあるが、トクホビールも販売されている
- プリン体0ビール(機能系商品)の販売実績は年々伸びてきている
- 飲酒により血糖値が急上昇すると、その後血糖値が下がって強い空腹を感じ、飲酒と合わせて食欲増進となる

## ■ アルコール飲料中のプリン体含量(mg/100ml)

焼酎25%	0
ウイスキー	0.1
ブランデー	0.4
ワイン	0.4
日本所	1.2
ビールテイスト飲料	1.3
発泡酒	2.9
ビール	5.3
低アルコールビール	7.1
地ビール	11.4

出典:公益財団法人痛風・尿酸財団公開データより筆者作成

## ■ 機能性表示食品の届出数推移(ビール以外も含む)



出典:PR TIMES(薬事法ドットコム)

生ビール⇒プリン体0ビール 健康を意識していく時代、でも・・・

# 健康は無視できない。だからこそ、どう飲むかに拘る

## ■ 何と飲むのか、どんな飲み方をするのか

～ ここからはご提案 ～

- ビールによって食欲増進した時に食べると良いものはないの？食欲増進するならプリン体含有量になるべく少ない食べ物と  
 (例) GOOD: ほうれん草とベーコンとエノキのソテー、サラダ、ウズラ串、スクランブルエッグ、冷奴、チーズ盛り合わせ等  
 BAD : アジの開き、カツオの刺身、丸干しエビ等
- 飲み方を工夫する。プリン体の少ないアルコールを。曜日毎に今日はビール、明日はワイン、明後日はハイボール、時には休肝日を入れて
- 満足を得るならビールは最初の一杯を大事にする。飲み方、雰囲気、ジョッキに拘って最初の一杯で最高の満足を得よう
- 願わくば、いつの日にか健康に良い生ビール。そんなビールを夢見ながら飲むのもいいのでは・・・

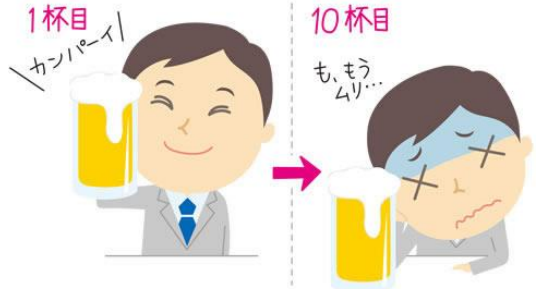
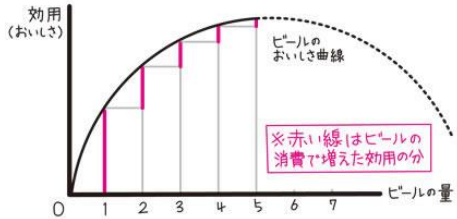
## ■ ワインとチーズ、焼酎とかまぼこ、最良の組み合わせを



出典:photoAC



## ■ 2杯目のビールは1杯目の満足度を超えられない



出典:NECネクサソリューションズ

皆様の健康に乾杯！・・・ビールに幸あれ

## ■ 参照・引用資料

- 文部科学省,「健康生活を送るために」, 2023年12月5日([https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/20210423-mxt\\_kouhou02-08111805\\_4.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/20210423-mxt_kouhou02-08111805_4.pdf))
- PR TIMES(ManNacプラス株式会社),「飲酒と沈黙の臓器・肝臓」,2023年12月15日(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000007.000084663.html>)
- 公益財団法人 痛風・尿酸財団,「アルコール飲料中のプリン体」,2023年12月5日([tufu.or.jp](http://tufu.or.jp))
- ビール酒造組合,「食欲増進の効果」, 2023年12月5日([brewers.or.jp](http://brewers.or.jp))
- PR TIMES(薬事法ドットコム),「機能性表示食品2022年レポ!」,2023年12月15日(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000006.000076054.html>)
- NECネクサソリューションズ,「ビズサプリ」, 2023年12月5日(<https://www.nec-nexs.com/bizsupli/break/topic/index06.html>)
- 厚生労働省,「e-ヘルスネット」, 2023年12月5日(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>)



<https://de-denkosha.co.jp/datsutanso/>

脱炭素経営とは、再生可能エネルギーを創る「創エネ」、使う電気を減らす「省エネ」、創った電気を貯める「蓄エネ」をうまく活用し、会社・事業で排出する温室効果ガス「0」を目標にする経営のこと。

中小企業の私たちにも、できる取り組みが沢山あることを伝えたい。このような想いで、90年以上「電気」に向き合ってきた電巧社ならではのアイデアが詰まった創エネ、省エネ、蓄エネのソリューションをお伝えできる情報を、当サイトで発信しております。

DEレポートに関するお問い合わせ先はこちらへ

電気のコンシェルジュ

**DENKOSHA**

株式会社 電巧社

〒105-0014 東京都港区芝2-10-4

TEL: 03-3453-2221(本社代表)

担当: DEレポート事務局

- 本レポートに掲載された内容は作成日における情報に基づくものであり、予告なしに変更される場合があります。
- 本レポートに掲載された情報の正確性・信頼性・完全性・妥当性・適合性について、いかなる表明・保証をするものではなく、一切の責任又は義務を負わないものとします。
- 本レポートの配信に関して閲覧した方が本レポートを利用したこと又は本レポートに依拠したことによる直接・間接の損失や逸失利益及び損害を含むいかなる結果についても責任を負いません。
- 本レポートに関する知的所有権は株式会社電巧社に帰属し、許可なく複製、転写、引用等を行うことを禁じます。