

キリンビールと筑波大学の共同研究において、 「健康に配慮した科学的根拠のある飲み方」に関する新たな知見を取得

キリンビール株式会社（社長 堀口英樹 以下、キリンビール）は国立大学法人筑波大学（学長 永田恭介 以下、筑波大学）と「健康に配慮した科学的根拠のある飲み方」などに関する総合的な共同研究を実施しており、この共同研究において飲酒時の工夫が純アルコール摂取量に与える影響について新たな知見が得られました。

本研究では、「最初の30分間はゆっくりお酒を飲む」「一口お酒を飲むごとにグラスをテーブルに置く」などの実践的な工夫を参加者に伝え、当日に使う工夫の一つ以上選んで飲酒時に実践してもらったところ、工夫を実践していない人よりも純アルコール摂取量が減少しましたが、満足度はほとんど変わらないという結果になりました。これにより、飲酒時に工夫を実践することで、満足度を維持しながら純アルコール摂取量の減少につながる可能性が示唆されました。

近年、健康志向の高まりなどから、世界的に飲酒への意識や考え方が変わりつつあります。日本では2024年に厚生労働省が「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表し、アルコールに関連する問題への理解の促進が求められています。一方で、これまで「時間をかけて飲む」「飲む際に食事や水を一緒に取る」などの飲み方の工夫をすることで、体内でどのような変化が生じるのかについては、十分な科学的検証が行われていませんでした。

キリンビールは筑波大学とこれらの課題に対し、科学的根拠に基づく「健康に配慮した飲み方」を明らかにし、より実践的な「新しい飲み方の提案」につなげるため、2025年7月より共同研究を開始しました。

今回の研究から得られた知見を踏まえて、今夏には外部企業と協働し、「健康に配慮した飲み方」につながる適正飲酒施策の実施を予定しています。

今後もキリンビールは筑波大学と共同研究を継続し、「健康に配慮した飲み方」を具体的かつ実践的に捉え、国内外に啓発していくことで、アルコールの有害摂取根絶につなげ、節度ある飲酒文化の醸成と心豊かな社会の実現を目指します。

【筑波大学 健幸ライフスタイル開発研究センターについて】

健幸ライフスタイル開発研究センターでは、身体的持久力や脳疲労などの心身の健康に関する基礎研究や、健康障害・QOL と飲酒様式等に関する研究を推進し、その研究結果を基盤として、健康で幸せなライフスタイルを構成する商品・サービスの開発支援、地域コミュニティでの新文化創出などを行っています。これらを通して科学的根拠に基づいた、より良いライフスタイルの創生を目指していきます。

筑波大学 健幸ライフスタイル開発研究センターWebサイト <https://rdcli.md.tsukuba.ac.jp/>

【筑波大学 健幸ライフスタイル開発研究センター 吉本尚センター長 プロフィール】

吉本 尚（よしもと ひさし）

筑波大学医学医療系 地域総合診療医学准教授

筑波大学 健幸ライフスタイル開発研究センター センター長

1979年生まれ。北海道出身。無医村での診療を志して着任した山間部の総合診療クリニックでの患者さんたちとの出会いをきっかけに、飲酒と健康についての研究に取り組むようになる。2019年1月には、北茨城市民病院附属家庭医療センターに総合診療科で日本初となるアルコール低減外来を開設。その後、筑波大学附属病院でもアルコール低減外来を開設し、患者さん個々の飲酒状況などに応じて飲酒量を減らすアドバイスを行っている。

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」検討委員。

【キリンビールのアルコールの有害摂取根絶に向けた活動について】

キリンビールは節度ある飲酒文化の醸成とこころ豊かな社会の実現を目指し、アルコールの有害摂取根絶に向けた活動を「未来に向けた責任」として取り組んでいます。

〈活動内容〉

- ・お酒のリスクとお酒の価値を伝える適正飲酒啓発活動
- ・商品戦略との連動によるノンアルコール・低アルコール構成比増
- ・酒類事業者の責任と持続的成長に向けた研究・技術の探索

〈スローガン「DRINK FOR FUTURE -未来に向けた責任-」〉

お酒に関する正しい知識を、3つの新しい飲み方の提案とともにお届けします。

- ・「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を」

未来に向けた責任

DRINK FOR FUTURE

詳細はこちら：<https://www.kirinholdings.com/jp/sustainability/materiality/alcohol/drinkforfuture/>