

2026年6月3日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

〈報道関係のみなさま〉

大人のお酒は「無理なく心地よく」——アクティブシニアに広がる節度ある飲酒スタイル【Reライフ白書】

朝日新聞 Re ライフ読者会議に見るアクティブシニアのお酒との付き合い方（後編）

株式会社朝日新聞社（代表取締役社長 CEO：角田克）は、50代以上向けのメディア・コミュニティー「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」において、「お酒に関する意識や付き合い方」についてアンケートを実施しました。Re ライフプロジェクトのコミュニティー「読者会議」のメンバーを対象に今年1月から2月にかけて実施し、50～70代を中心に1,391人から回答を得ました。

前編では年代や男女によるお酒の飲み方の傾向を紹介しました。後編では、「なぜお酒を飲むのか？」「何に気をつけているのか？」といった、年齢を重ねたことで変わってきたお酒との付き合い方を探りました。



©GettyImages

お問い合わせ

朝日新聞社
コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com

2026年6月3日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

1. 飲酒理由トップは「気分転換・リフレッシュ」53.5%、「料理を美味しく」36.9%も

「お酒を飲む理由を教えてください（3つまで）」という質問に対し、最多は「気分転換・リフレッシュしたい」（53.5%）でした。続いて「ゆったりと過ごしたい」（40.3%）、「料理を美味しく感じるから」（36.9%）が上位に並びました。

お酒を“ストレス解消のために飲むもの”というよりも、気持ちを切り替えたり、食卓をより楽しんだりするなど、生活の質（QOL）向上を目的としていることがうかがえました。

お酒を飲む理由を教えてください（主な理由を3つまで選んでください）

n=1,150

1	気分転換、リフレッシュできるから	53.5	8	疲れを癒すため	15
2	ゆったりとした時間を過ごしたいから	40.3	9	飲む場所の雰囲気が好きだから	7.1
3	料理を美味しく感じるから	36.9	10	仕事上の交際や接待のため	6.5
4	友人、仲間等との交際を深めるため	28.4	11	良く眠れるようにするため	4.2
5	楽しい気分になりたいから	28.3	12	いやなことを忘れるため	4
6	酒類が好きだから	24.6	13	その他	1.2
7	家族との団らんのため	15.1	14	特に理由はない	0.3

2. 飲みすぎない工夫が多数派、量とペースを自己管理

「飲酒で気をつけていることはありますか（3つまで）」では、「飲酒量の調整」（59.9%）が最多でした。「ゆっくり飲む」（43.4%）、「休肝日を設ける」（22.3%）も一定数にのぼり、体調などを意識しながら、無理をしない飲み方を実践している人が多く見られました。

お問い合わせ

朝日新聞社
コンテンツ&コミュニティ部
E-mail reliife-info@asahi.com

2026年6月3日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

飲酒で気をつけていることはありますか？ (主な理由を3つまで選んでください)

n=1,150

1	飲酒量の調整をする	59.9	8	飲酒後の運動・入浴は控える	9.3
2	ゆっくり味わいながら、自分のペースで飲む	43.4	9	強いお酒は水や炭酸などで割って飲む	8.2
3	空腹で飲まない	28.8	10	飲酒前後に悪酔い・二日酔い予防のドリンク・サプリなどを摂る	4.5
4	休肝日を設けている	22.3	11	気をつけていることはない	3.6
5	飲酒の合間に水やお茶を飲む	20.5	12	途中から別の酒類やノンアルに変更する	2.9
6	栄養バランスの取れた食事を摂る	19.4	13	その他(具体的に)	1.3
7	カロリー、糖質の摂りすぎに注意する	14.1			

3. 男性はコスト重視、女性は健康への配慮意識

「お酒を購入する時に重視する点 (3つまで)」では、「味」(79.8%)が最も多く、次いで「金額」(66.6%)、「ブランド・メーカー」(41.7%)が続きました。

男女別に見ると、男性は「金額」(68.7%)、「ブランド・メーカー」(44.4%)を重視する割合がやや高く、コスト感・定番志向が見られました。一方、女性は「味」(82.1%)に加え、「アルコール度数」(29.4%)を意識する割合が男性より高く、飲みやすさや健康への配慮が表れていました。

4. 外飲み予算は1回1万円未満が主流

「飲食店で飲む際にかける金額」では、「5,000円～1万円未満」(23.7%)と「4,000円～5,000円未満」(23.0%)が並び、次いで「1000円～3000円未満」(20.0%)、「3000円～4000円未満」(19.0%)と続き、外飲みは“手頃すぎず高すぎない”中価格帯に回答が集中していました。

5. ノンアルは「代替」ではなく前向きな選択肢に

ノンアルコール飲料については、お酒を飲む人の76.7%、お酒を飲まない人でも65.6%が「飲んだことがある」と回答しました。理由としては「運転する必要がある」(39.1%)に続き、「飲んでみたかった」(31%)が上位に入り、ノンアルがお酒の代替ではなく積極的な選択肢になって

お問い合わせ

朝日新聞社
コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com

2026年6月3日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

いることがうかがえました。

6. お酒に関する忘れられない思い出や楽しいエピソードなど、寄せられた回答の一部を紹介します。

■食事をおいしく

・食事と一緒に楽しめるノンアルコール商品が増えたことで、飲めない日でも雰囲気を楽しむのがうれしいです。味わいや香りにこだわった商品がさらに増えると良いなと思います。(島根県・男性・50代)

・食べるものに合わせるお酒でよりおいしくなり、お酒の味も変わるのを知った時の感動。(東京都・女性・60代)

・お酒に合わせて料理を作ったり、料理に合わせてお酒を選んだり。その楽しさで、仕事疲れが癒やせます。(愛知県・女性・60代)

■飲み方・マナー・付き合い方

・自分の適量を知り、飲酒すること、またお酒の苦手な人に無理強いしないことが大前提。飲酒はコミュニケーションを円滑にし、また食事を一層おいしくいただけるようにするものだと思います。1人でゆっくり味わうのも、リラックスできて精神を落ち着かせる効果があると思います。

(和歌山県・女性・50代)

・年齢を重ねるごとにアルコールとうまく付き合っていくことを考えるようになってきました。いつまでもおいしく楽しく飲酒生活を送れるように休肝日を作ることが目標です。(兵庫県・女性・60代)

・旅行先で地物のおいしい酒場を探し、ひとりでゆったり飲むのが好きで、自宅で飲んでいても訪れた先の名店を懐かしく思い出しながら悦に入っている。(東京都・男性・70代)

・一人酒でも宴会でもお酒は楽しく飲む、これだけは大切にしています。やけ酒や気を紛らわすためのお酒は絶対に飲みません。その分やけ食いはしますが、人に迷惑をかけることはない。平和そのものです。(愛知県・女性・60代)

■飲み方の変化

・年々健康意識が高まっているので、量よりいかにおいしく飲むかに思考がシフト。ノンアルコールも

お問い合わせ

朝日新聞社
コンテンツ&コミュニティ部
E-mail reliife-info@asahi.com

2026年6月3日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

おいしくなっているので、そちらと併用して、おいしく健康に飲み続けたい。(神奈川県・男性・50代)

・若い頃は酒豪と呼ばれ、浴びるように飲んでいましたが、最近は適度な量をおいしく飲めるお年頃になりました。ノンアルコールビールは苦手意識が高かったのですが、最近はおいしいものが増えて、お酒の楽しみはそのまま、身体にも優しいお酒をたしなめることは幸せだなと感じます。(神奈川県・女性・50代)

・定年を迎え、平日の昼のみを楽しめるようになりました。今までと飲む相手もお店も全く変わり、知らない世界、話題に触れることができ、世界が広がったのがうれしいです。(大阪府・男性・60代)

*アンケートの詳細は以下を参照ください。

○【Re ライフ白書】大人のお酒は「無理なく心地よく」——気分転換、くつろぎ、食事のお供に
<後編>Re ライフ読者会議「お酒に関する意識や付き合い方についてのアンケート」から

<https://www.asahi.com/reife/article/16527623>

*アンケートは「お酒に関する意識や付き合い方についてのアンケート」として、Re ライフ読者会議メンバーを対象に実施。調査期間は2026年1月27日～2月23日、有効回答は1,391人(男性55.4%、女性43.7%、その他0.9%)。年代別の割合は49歳以下=12.0%、50～54歳=10.9%、55～59歳=15.0%、60～64歳=19.3%、65～69歳=18.5%、70～74歳=11.6%、75～79歳=8.8%、80歳以上=3.9%でした。

【編集部コメント】

今回の調査から、Re ライフ世代にとってのお酒は、単なる嗜好(しこう)品ではなく、気分転換やくつろぎ、食事を楽しむための「生活を整える存在」であることが見えてきました。

私自身もお酒は好きで、若い頃は、外で飲めば友人と二人で白ワインを3本空けることもあるほどでした。「元気だから大丈夫」と思って、つい調子に乗ってしまった時期もありました。

さすがに今はそこまで飲めなくなり、量は自然と減り、休肝日を設けたり、ノンアルを取り入れたりするようになりました。

そんな中で印象的だったのは、かつて大酒豪だった親友がすっぱりとお酒をやめたことです。

お問い合わせ

朝日新聞社
コンテンツ&コミュニティ部
E-mail reife-info@asahi.com

2026年6月3日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

ノンアルでも、気分や雰囲気次第で「飲んだ気になれる」—いわば脳をうまくだまして高揚感を得られる、と。おかげで体調もよく、朝は驚くほど爽快だそうです。

今回の調査でも、ノンアルが「代替」ではなく、前向きな選択肢として広がっていることがうかがえました。

また、「お酒が料理をおいしくする」という声にも共感しました。料理に合わせて一杯を、あるいは一杯に合わせて料理を選ぶ。そんな楽しみ方も、いいものです。

そして、その日の体調や気分に合わせて、心地良い距離感でつきあっていく—。そんなお酒との向き合い方に、大人らしさが表れているのかもしれませんが。

(Re ライフプロジェクト・中西知子)

お酒は暮らしの楽しみになる一方で、体質や病気、依存症などで苦しむ人もいます。必要なときには保健所や精神保健福祉センターなどに相談することも大切です。依存症の専門相談窓口や医療機関は、[こちらのサイト](#)から検索できます。

「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」について

朝日新聞 Re ライフプロジェクトは、50代以上のアクティブ世代が、人生後半も自分らしく、豊かに生きることを応援する参加型プロジェクトです。

新聞紙面やWebサイト「Re ライフ.net」といった朝日新聞のメディア基盤や、イベント、参加者コミュニティを活用し、調査・商品開発支援・情報発信までを一気通貫で提供しています。シニア向けの商品・サービスを開発したい企業や、対象世代への訴求を強化したい企業に対し、リアルな生活者の声に基づくマーケティング支援を行っています。

(支援例)

- ・コミュニティと連携した定量調査／定性調査、グループインタビュー
- ・対象世代のリアルな声を活かした商品モニター会、商品・サービス開発支援
- ・訴求軸を捉えた、新聞社ならではの多様なコンテンツ開発・情報発信

Re ライフ.net (プロジェクト公式サイト): <https://www.asahi.com/reLife/>

Re ライフプロジェクトは、会員制コミュニティ「読者会議」のメンバーを対象に、健康や住まい、暮らし、働き方、学び方など、様々なテーマでアンケートを実施し、「Re ライフ白書」とし

お問い合わせ

朝日新聞社
コンテンツ&コミュニティ部
E-mail reLife-info@asahi.com

PRESS RELEASE

2026年6月3日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

て公式サイトで公開しています。今回のアンケートも白書に掲載しています。

Re ライフ白書の一覧ページ：<https://www.asahi.com/relife/topics/10143010>

お問い合わせ

朝日新聞社
コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com