

## 【血栓症と飲酒習慣に関するインターネット調査】

コロナ禍の運動不足でも、人々の飲酒習慣は変わっていない！

# 医師が健康維持におすすめのお酒、第1位は「本格焼酎」

本格焼酎は糖質ゼロ※1・プリン体ゼロ※2、血栓溶解効果はワインの約1.4倍

※1：食品表示基準による ※2：100mlあたりプリン体0.5mg未満を「プリン体0」と表示

霧島酒造株式会社(代表取締役社長:江夏順行、本社:宮崎県都城市下川東4丁目28号1番)は、「血栓症と飲酒習慣に関するインターネット調査」を実施しました。

「血栓症」とは、生体の血管内で血液が凝固した「血栓」が血管を詰まらせて身体の抹消の循環不全によって臓器障害を引き起こす病気です。心筋梗塞や脳梗塞、エコノミークラス症候群に代表され、世界中で流行している新型コロナウイルス感染症を重症化させる要因の一つとして、現在再び注目を集めています。

そこで霧島酒造では、一般消費者400名・医師100名を対象に、日本人の「血栓症」の予防意識の現状に加え、予防効果があるとされる「本格焼酎」の飲酒習慣を調査しました。さらに、結果を受けて、循環器専門医として抗加齢ドックで活躍されている、愛媛大学大学院医学系研究科抗加齢医学(新田ゼラチン)講座教授・愛媛大学医学部附属病院 抗加齢・予防医療センター長 伊賀瀬道也氏に、飲酒と健康についてコメントいただきました。

### ■血栓症と飲酒習慣に関するインターネット調査概要

調査期間:2021年1月23日(土)~1月25日(月)

2021年1月29日(金)~1月30日(土)※調査対象を変えて追加調査を実施

調査方法:インターネットリサーチ

調査対象:一般消費者400名(30代~60代)／医師100名(20代~60代)

※ともにアルコールユーザー



愛媛大学大学院抗加齢医学講座教授  
伊賀瀬道也氏

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、【霧島酒造株式会社調べ】とご明記ください。

## 調査結果トピックス

### 1. コロナ禍での人々の飲酒習慣の実態

コロナ発生前後で、約8割近くの一般消費者の飲酒習慣は「変わっていない」ということが明らかに。

しかし在宅時間の増加による運動不足の影響で「血栓症」のリスクは高まっている。

### 2. 日本人の「血栓症」に対する理解

「血栓症」がどんな病気かを知っている一般消費者は37%。

最近では新型コロナウイルス感染症の重症化の要因として注目されており、十分に理解する必要がある。

### 3. 「本格焼酎」による「血栓症」の予防効果

本格焼酎が「血栓症」の予防に効果があることを知っている一般消費者は、わずか8%。

### 4. 医師が健康維持に勧めたいお酒とは

一般的に健康イメージが強いのはやっぱりワイン…？！

そんなワインを抜いて医師が選ぶ健康維持に勧めたいお酒、第1位は本格焼酎！

## 1. コロナ禍での人々の飲酒習慣の実態

▶新型コロナウイルス感染症発生前後で、約 8 割近くの一般消費者の飲酒習慣は「変わっていない」ということが明らかに。しかし在宅時間の増加による運動不足の影響で「血栓症」のリスクは高まっている。

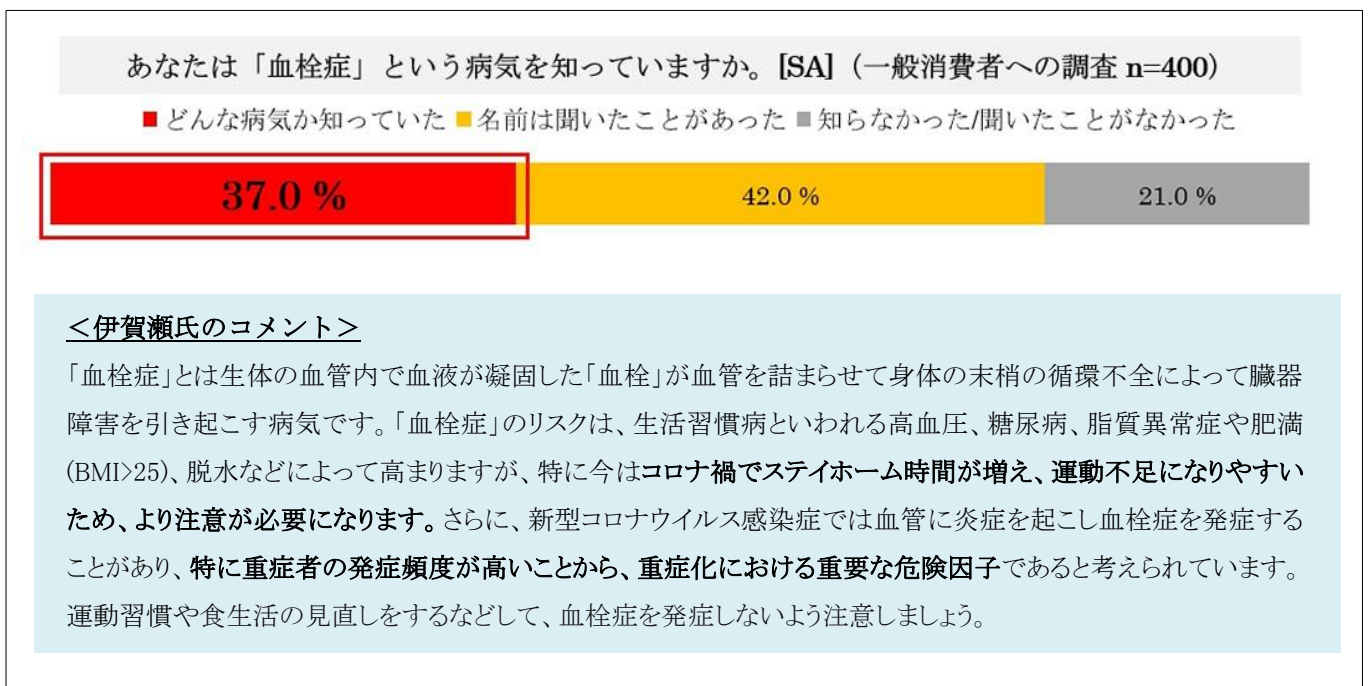
調査によると、新型コロナウイルス感染症発生前後での比較で、一般消費者の約 8 割の飲酒習慣は「変わっていない」ことが明らかに。しかし在宅時間の増加や外出自粛など、新型コロナウイルス感染症によって私たちの生活習慣は大きく変化しています。運動不足や肥満は、新型コロナウイルス感染症重症化の要因となる血栓症にもつながります。今や、血栓症は若者でも発症リスクが高まっている病気。飲酒習慣を含め、普段の生活の見直しが迫られています。



## 2. 日本人の「血栓症」に対する理解

▶「血栓症」がどんな病気かを知っている一般消費者は 37%。最近では新型コロナウイルス感染症を重症化させる要因の一つとして注目されており、十分に理解する必要がある。

「血栓症」がどんな病気かを知っている一般消費者は 37%となりました。伊賀瀬氏によると、日本人の血栓症への理解度は世界各国と比べても高いとのこと。昨今、新型コロナウイルス感染症の影響で「血栓症」という言葉を耳にする機会が増えていることも要因の一つだと考察できます。



### 3. 「本格焼酎」による「血栓症」の予防効果

▶節度ある適度な飲酒の“習慣化”は、血栓症の予防につながる。

しかし本格焼酎が血栓症の予防に効果があることを知っている人はわずか8%。

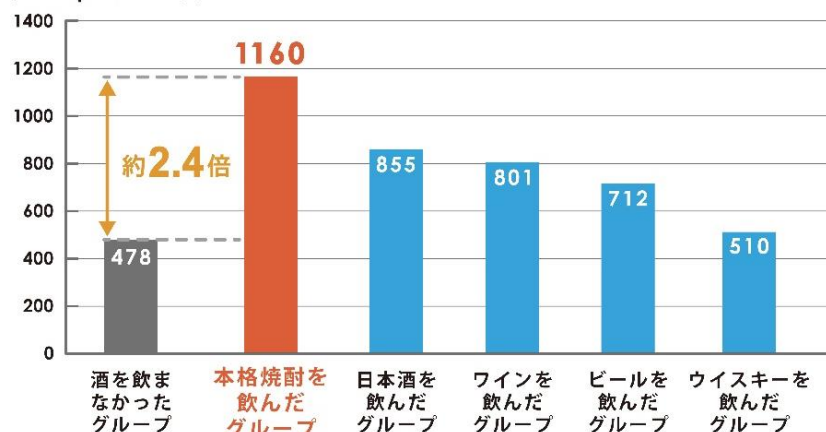
人間は、血栓を溶かす働きがある「アルテプラナーゼ(tPA)」や「ウロキナーゼ(uPA)」という2つの酵素を体内にもっています。アルコール飲料には、それらを活性化させる「血栓溶解作用」がありますが、そのなかでも本格焼酎は、活性化作用が他のアルコール飲料に比べて高いことが明らかとなっています。本格焼酎飲用者の飲用後の酵素活性は、非飲酒者の約2.4倍以上、ビール飲用者の約1.6倍、ワイン飲用者の約1.4倍となり、他のアルコール飲料と比べて、血栓溶解効果が高いという実験結果が示されています。

しかし調査によると、本格焼酎が血栓症の予防に効果があることを知っている人はわずか8%。本格焼酎の機能的価値の一つである「血栓症予防効果」は、まだ広く認知されていないことが分かります。

あなたは、本格焼酎が血栓症の予防に効果があることを知っていましたか。[SA]  
(一般消費者への調査 n=400)



酵素活性  
(mmolpNA/dl 血漿)



各グループ年齢は20~48歳、1人あたりアルコールとして30~60mlの酒量を10分間で飲み、1時間後に測定。

▲各アルコールにおける血栓溶解酵素の活性効果を比較したグラフ (参考: 美原恒『血液の流れと健康』, 2003)

#### <伊賀瀬氏のコメント>

このトピックに関して私の周りの医者でも知っている人は少ない印象なので、一般消費者の約8%がご存知だという結果には予想より多く、正直驚きました。

実は本格焼酎は、「アルテプラナーゼ(tPA)」や「ウロキナーゼ(uPA)」の活性化作用が、他のアルコールに比べて高いことが知られており、一般的に健康イメージの強いワインよりも血栓溶解効果が約1.4倍高いと言われています。

一般的に「酒飲み=不健康」というイメージがありますが、実は以前から適量のお酒を飲むことは、血栓を溶かす働きがある体内の「アルテプラナーゼ(tPA)」や「ウロキナーゼ(uPA)」という二つの酵素を活性化させ、心臓や脳の血管を保護する効果があると知られています。飲酒量には注意する必要がありますが、**節度ある適度な飲酒を“習慣化”させることは血栓症の予防につながる**ということになります。お酒に血栓症予防の効果があることは意外と知られていない話なので、どんどん啓発していく価値があると思っています。

本格焼酎は1回しか蒸留をしないため、甲類焼酎より香りが強く残ります。この香り成分にも血栓溶解効果があるので、お酒を飲まない方は、**香りを嗅ぐだけでも効果を得ることができます**。本格焼酎の中でも特にリラックス効果の高い芋焼酎でぜひ試してみてください。

#### 4. 医師が健康維持に勧めたいお酒とは

▶一般的に健康イメージが強いお酒はやっぱりワイン…？！

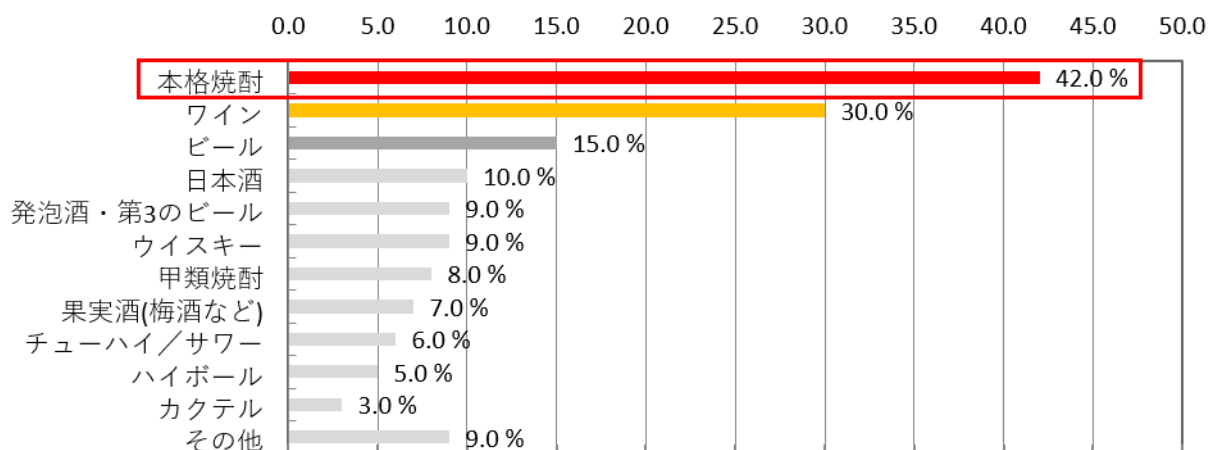
ワインを抜いて医師が選ぶ健康維持に勧めたいお酒第1位は「本格焼酎」(42%)！

一般消費者に最も健康維持につながると思うお酒を聞いたところ、1位「ワイン」2位「本格焼酎」という結果になりました。特に赤ワインはポリフェノールが多く含まれることが広く知られているため、健康に対するイメージが強いと考察できます。

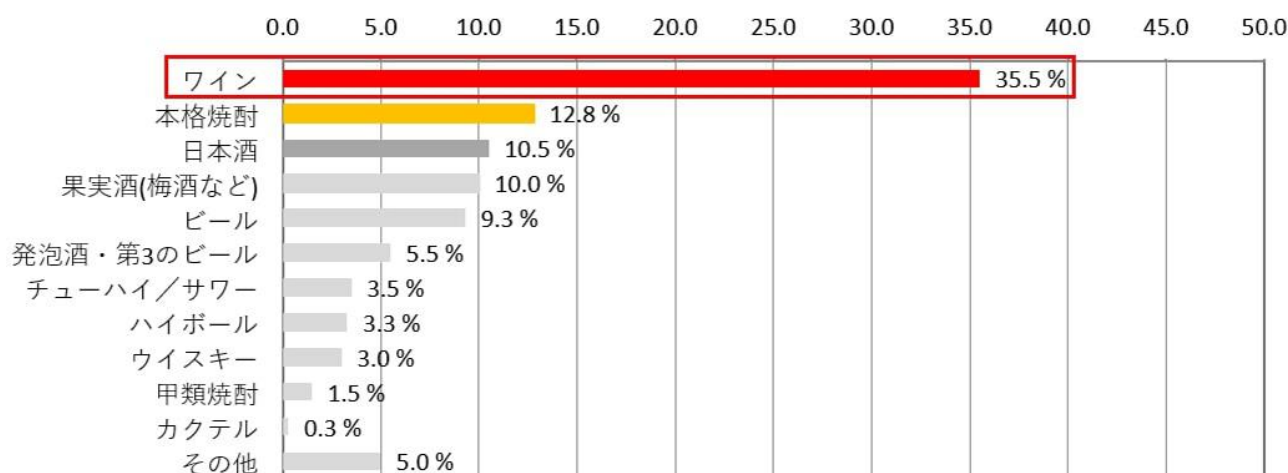
対して、医師が選ぶ健康維持に勧めたいお酒第1位は「本格焼酎」という結果に。本格焼酎は血栓症予防効果に加え、糖質ゼロ※1・プリン体ゼロ※2と、健康を気にする方におすすめなお酒です。コロナ禍のこの時期だからこそ、本格焼酎の持つ機能に注目する医師も多いのではないのでしょうか。

※1：食品表示基準による ※2：100mlあたりプリン体0.5mg未満を「プリン体0」と表示

健康を維持したいと考える方に勧められるお酒は何ですか。 [MA] (医師への調査 n=100)



最も健康維持につながると思うお酒を1つ教えてください。 [SA] (一般消費者への調査 n=400)



#### <伊賀瀬氏のコメント>

実は本格焼酎は、糖質・プリン体がゼロのお酒です。糖質の摂りすぎは体重増加の原因となるうえ、肌や骨の老化や糖尿病、動脈硬化につながる恐れがあり、プリン体を多く摂れば、代謝産物である尿酸が増え、痛風の原因となります。このため、ダイエットや健康面に気を遣う方におすすめなお酒が本格焼酎です。ただし、飲酒量には気を付けないといけません。日本人の場合は、純粋なアルコール量にして1日平均30gを超えないのが「適度な飲酒」の基準とされていますので、アルコール度数25度の焼酎ですと、約110ml(0.6合)が適量となります。おすすめの飲み方は、身体を冷やすことなく、深い香りを楽しめる焼酎6:お湯4での「お湯割り」です。



## 今回の調査におけるまとめ

今回の調査で、新型コロナウイルス感染症発生前後で8割近くの一般消費者は飲酒習慣の変化はないと回答し、お酒はコロナ禍においても私たちの生活にとって身近な存在であることが分かりました。しかし在宅時間や外出自粛による運動不足が続くことで、以前と比べて血栓症の発症リスクは高くなっています。本格焼酎は、血栓症予防効果のみならず、糖質ゼロ※1・プリン体ゼロ※2と、まだ広く一般的に知られていない機能的価値をもつお酒です。普段の生活および飲酒習慣の見直しが求められる今、健康を意識して生活するうえで、選択するお酒の種類も見直す機会となっています。

霧島酒造は今後も本格焼酎の機能的価値を訴求し、本格焼酎の魅力を発信してまいります。

※1:食品表示基準による ※2:100mlあたりプリン体0.5mg未満を「プリン体0」と表示

## おすすめの商品・飲み方「黒ッキリボール」のご紹介

「黒霧島」は、大正5年、霧島酒造創業者・江夏吉助によって初蔵出しされた黒麹仕込みの本格芋焼酎です。創業当時の黒麹仕込みの味わいを再現し、トロツとしたあまみと、キリツとした後切れが特徴で、和食、洋食、中華、エスニックなど、ジャンルを問わず、おいしい料理をさらに輝かせる引き立て役です。

霧島酒造は、黒霧島の炭酸割りを、炭酸割りのキレと伸びのある味わいや、スポーツ実況の「ゴール！」という雄叫びのような勢いと高揚感を表現し「黒ッキリボール」と名付けました。炭酸割りにすることで生まれる黒霧島の新たな味わいや、食事との相性を楽しんでいただきたいという想いが込められています。



【黒霧島 900ml 瓶(25度)】



【黒ッキリボールロゴ】

■「黒ッキリボール」サイト

<https://www.kirishima.co.jp/brand/kuro-kirishima/kurokiriball/>

## 適正飲酒について

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)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

出典:公益社団法人アルコール健康医学協会

## 霧島酒造株式会社 概要

創 業 設 立	1916年5月(現:霧島ホールディングス株式会社)
創 業 者	2014年3月(※1)
代 表 者	江夏 吉助(えなつ きちすけ)(現:霧島ホールディングス株式会社)
資 本 金	代表取締役社長 江夏 順行(えなつ よりゆき)
従 業 員 数	300万円(※2)
業 務 内 容	583名(臨時社員・契約社員を除く)(2020年4月時点)
本 社	本格焼酎製造および販売
支 店	地ビール製造および販売、レストラン事業
工 場	宮崎県都城市下川東4丁目28号1番
	宮崎、福岡、大阪、東京
	本社工場、本社増設工場、志比田工場、志比田増設工場
	志比田第二増設工場



【本社増設工場 外観】

※1:持株会社制移行に伴い、2015年4月1日に社名変更。

※2:霧島酒造(株)のみ。親会社の霧島ホールディングス(株)は2,289万円。