

第3回飲酒ガイドライン作成検討会 資料

2022.12.19

一般財団法人 消費科学センター
理事 井岡智子

1. 私の考える飲酒とは

- (1) 文化として 生活に密着 茶道の中の酒
- (2) 飲酒に関しての印象の変容
 - 40年前 女性の飲酒は恥ずかしいもの
 - 宴会の会費の差
 - 女性の社会進出に伴い飲酒の機会と量の増加
 - 広告に女性が目立つ
- (3) 海外での経験
 - ① カナダ 保護者との話し合い 多くの移民とその飲酒カルチャーの尊重
 - ② ギリシャ 大勢で賑やかな飲み方 アルコール中毒者はいないとか

2. 消費者の意識と理解度について

- (1) 消費科学センターでのアンケート「食品表示」
- (2) 世田谷区消費生活課区民講師「ひとえの会」の活動を通して
 - ① 出前講座を行ってきてわかったこと
 - ・ 「糖分」・・・炭水化物
 - ・ 「塩分」・・・ナトリウム→食塩相当量〈計算の必要がなくなった〉
 - ・ 「食事バランスガイド」・・・嗜好品としてのお酒 BMI
 - ② 東京都食育フェアでの活動 糖度計を使って
- (3) 知識の啓発、情報収集により、自分で選ぶ力をつけ、意識の向上
- (4) 消費者庁食品ロス削減対策
 - 宴会・パーティ 残さず食べよう3010運動
- (5) 周知の困難性 読み取る力、正しく理解してもらうこと

3. ガイドラインに期待したいこと

- (1) エビデンスに基づく正確な情報、わかり易く、実行しやすく、広く周知を
- (2) 健康日本21を基本に
- (3) 自治体の特定検診の時の質問事項 わかり易い→医師のチェック
- (4) マナーの確立と周知 少しずつでも意識することから始まるのでは
- (5) わかり易さになるか 「g」について
- (6) 性の違い、若年のリスクのエビデンス
- (7) 妊娠前からの注意
- (8) 飲んではいけない場合の徹底
- (9) 逃避の道具ではない
- (10) 各人のマイペースの順守
- (11) 飲酒慣習の変容

4. ガイドラインの広報について

- (1) 先ずは自分の体を守るために自分の体質を知り、リスクを考慮する指導
- (2) 機会を設けて、パッチテスト 大学入学時、成人式など
- (3) 言葉の検討 「飲み会」を辞めよう、新しい言葉を公募する
- (4) 標語の募集→広報につながる
- (5) ハイティーンの現状と意識とは
- (6) 高校の教科書
- (7) 大学での周知
- (8) 駅のトイレなどにカード（多量飲酒のリスクを意識させる）を置く
- (9) ノンアルコール飲料の利用の勧め→嗜好品のバリアフリー化
- (10) 公益社団法人アルコール健康医学協会 パンフレットなど

https://www.arukenkyo.or.jp/book/all/book_p.html

資料：世田谷区消費生活課区民講師ひとえの会 2022 年東京都食育フェア

糖度調べ アンケート

(1) 今までに糖度計を使ったことがありますか？

① あった	② なかった

(2) 糖度調べは、参考になりましたか？

① とても参考になった	② まあまあ参考になった	③ 参考にならなかった

(3) 年代は？

① 幼稚園・小学生	② 中学生・高校生	③ 大人

世田谷区消費生活課区民講師「ひとえの会」食グループ

ペットボトルの表示を見てみよう!!

砂糖のことです

単位に注意!!

重さの重い順に書かれています

栄養成分表示 (100mlあたり)

エネルギー	44kcal
たんぱく質	0g
脂 質	0g
炭水化物	11g
食塩相当量	0g

①水 ②食塩 ③砂糖 ④果糖 ⑤香料 ⑥酸味 ⑦カラメル ⑧着色料 ⑨香料 ⑩香料 ⑪香料 ⑫香料 ⑬香料 ⑭香料 ⑮香料 ⑯香料 ⑰香料 ⑱香料 ⑲香料 ⑳香料 ㉑香料 ㉒香料 ㉓香料 ㉔香料 ㉕香料 ㉖香料 ㉗香料 ㉘香料 ㉙香料 ㉚香料 ㉛香料 ㉜香料 ㉝香料 ㉞香料 ㉟香料 ㊱香料 ㊲香料 ㊳香料 ㊴香料 ㊵香料 ㊶香料 ㊷香料 ㊸香料 ㊹香料 ㊺香料 ㊻香料 ㊼香料 ㊽香料 ㊾香料 ㊿香料

果糖ふどう糖液糖

表示する項目とその順番が決められています

砂糖の仲間 シロップみたいなものです

(以上)