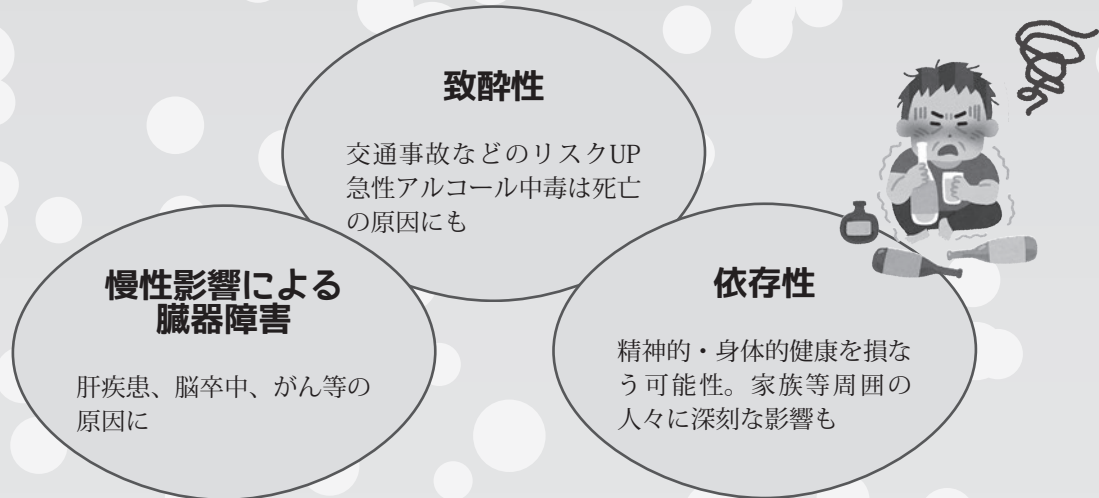


今日は家でお酒時間

対面授業も始まって、授業終わりに友達とお酒を飲みたいという方、多いのではないのでしょうか。1人で飲みたいけどのお酒を買ったらいいのかわからない……とと思っている方や、毎回同じお酒ばかり買ってしまうので新たなお酒にチャレンジしてみたい方も多いと思います。そんなあなたは必読です!!! 編集部員が初心者、お酒の弱い方向けのおすすめのお酒を紹介します! ただし、ノンアルコールでも20歳未満の方は推奨されていないので注意してくださいね。(偲月)

気をつけよう

お酒は節度をもって楽しみましょう。アルコールには他の一般食品と違い、以下のような特性があります。



そのため厚生労働省では1日の適量を定めています。男性はチューハイ(7%)350mL缶1本くらいで、女性は男性の1/2~2/3程度となっています。この量が最も死亡率が低く、ここから1日当たりのアルコール量が増加するに従い死亡率が上昇することもわかっています。ただし以下の点に注意が必要です。

- ・アルコールに弱い人や飲酒習慣のない人は**少なめ**の量で

お酒の飲めない人に無理に飲酒を強要するようなことはやめましょう。

普段からあまりお酒を飲まない人は自分の体と相談しつつ飲みましょう。また、たとえ飲む回数が少なくても短時間で大量に飲むと、健康を害したり、交通事故の危険が増したり、依存を進行させたりします。少し前まではよく飲んでいただけ、近頃飲んでない方も同様です。

- ・**空腹時や入浴・運動前**の飲酒は**危険!!!**

空腹時や入浴前にお酒を飲むと酔いが回りやすくなります。特に入浴前に飲酒をすると死亡するリスクも高まるのでやめましょう。また、運動前に飲酒をすると、脱水しやすくなったり、アルコール代謝が悪くなったり、運動能力が低下したりと、体に悪影響が出るので気をつけましょう。

編集部員おすすめのお酒

スミノフアイス



価格：210円（税抜）
内容量：275ml
アルコール度数：5%
種類：カクテル
提供元：キリンビール

柑橘系のすっきりとさわやかな味わいで、ほんのりとした甘さもありお酒特有の苦みを全く感じません。そのため初心者でも飲みやすくなっています。

すみか



価格：130円（税抜）
内容量：350ml
アルコール度数：5%
種類：チューハイ
提供元：宝酒造株式会社

果実の風味を残しつつさっぱりとして甘ったるくないのが特徴です。果汁としては使われないところを使っているのでもいつもと違うおいしさが味わえます。

シードル・スイート



価格：671円（税抜）
内容量：720ml
アルコール度数：3%
種類：シードル
提供元：アサヒビール

リンゴを使ったお酒です。リンゴジュースのような爽やかな甘さと程よい発泡が特徴です。度数も3%と非常に低いので、初心者向けのお酒です。

夜のCoffee



価格：550円（税抜）
内容量：500ml
アルコール度数：8%
種類：リキュール
提供元：サントリー

ブラジル産コーヒー豆を用いた微糖の香り高いコーヒーリキュールです。ロックや牛乳割り、レンジで温めてホットで飲むなど様々な味わい方が楽しめます。

水曜日のネコ



価格：267円（税抜）
内容量：350ml
アルコール度数：5%
種類：発泡酒
提供元：
ヤッホーブルーイング

ベルギー生まれの発泡酒です。ビール特有の苦味が少なくすっきりとした飲み口なので、ビールを初めて飲む人や苦味が苦手な人にもおすすめです。

讃岐くろうでい



価格：2400円（税抜）
内容量：1800ml
アルコール度数：6%
種類：日本酒
提供元：川鶴酒造

香川県の地酒で、「大人のカルピス」と言われるほど甘くて飲みやすいです。度数も6%と日本酒の中では低いため、日本酒初心者におすすめです。

ジントニック



ジン
×
トニックウォーター
種類：カクテル
発祥国：イギリス

ジンの苦みに柑橘のすっきりさが相まって、とても奥深い味わいです。最初からジントニックとして売られているものもあるので、ぜひ試してみてください！

モスコミュール



ウォッカ
×
ジンジャーエール
種類：カクテル
発祥国：アメリカ

ジンジャーエールの味が強くアルコールの苦味は控えめです。飲みやすく、酔いやすいので飲みすぎ注意です。自分の好みに合った濃さを見つけてください。

よわない檸檬堂



価格：132円（税抜）
内容量：350ml
アルコール度数：0%
種類：ノンアルコール
提供元：コカ・コーラ

広く親しまれている檸檬堂ですが、実はノンアルコール版があります。ただのレモンジュースと異なり、甘すぎずレモンの苦味が感じられ、味わい深いです。

ノンアルで ワインの休日



価格：128円（税抜）
内容量：350ml
アルコール度数：0%
種類：ノンアルコール
提供元：サントリー

ワインは意外と度数が高いですが、お酒に弱い人でもワインの味を楽しむことができます。ただのぶどうジュースにはない渋みが大人の味を作り出します。

酔わないウメッシュ



価格：142円（税抜）
内容量：350ml
アルコール度数：0%
種類：ノンアルコール
提供元：CHOYA

梅酒のおいしさそのままなので、酔いたくはないけど、梅酒の風味を味わったりお酒を飲む雰囲気に浸ったりしたいときにちょうどよい商品です。

ここで一服

ここまではお酒の弱い方や初心者に向けて比較的とつきやすい、飲みやすいお酒を紹介してきました。ここからは、これまでよりアルコール度数の高い日本酒を紹介していきます。このようなお酒を飲むときは一気にたくさんのアルコールを摂取してしまうことを防ぐために、水やウーロン茶のようなソフトドリンクをお酒と一緒に飲むことが大切です。特に初心者の方が度数の高いお酒を飲むときは、まずは皆で分け合ったり、割ったりと工夫して楽しむのがおすすめです。

新政 No. 6 R-type



価格：1800円（税抜）
内容量：720ml
アルコール度数：13%
種類：日本酒
提供元：新政酒造

日本酒ですが、白ワインやシャンパンに近い味わいで飲みやすいのが特徴です。ピンク色のかわいらしいボトルデザインも魅力です。

伊根満開



価格：1900円（税抜）
内容量：720ml
アルコール度数：14%
種類：日本酒
提供元：向井酒造

京都・伊根町で栽培された古代米を使って造られており、日本酒には珍しいきれいな赤色をしています。こちらもワインのような甘酸っぱい味が特徴です。

八仙 ピンクラベル



価格：1600円（税抜）
内容量：720ml
アルコール度数：16%
種類：日本酒
提供元：八戸酒造

青森のお米、酵母、水から造られたお酒で、メロンのようなフルーティーな味わいが特徴です。上の2つに比べるとより本格的な日本酒らしさも味わえます。

まとめ

いかがだったでしょうか。飲んでみたいものはありましたか？ 一人で疲れて帰ってきたときや、友達とボードゲームをやるときなど、宅飲みの機会はいろいろあると思うので、ぜひ試しに飲んでみてください！ お酒屋さんは商品の種類が多いので、初心者の方やお酒の弱い方もコンビニだけでなくお酒屋さんにも行ってみることをおすすめします。これを機にいろいろなお酒にチャレンジしてみてください。20歳未満の方は20歳を過ぎてから飲むようにしてくださいね。