

またのもて NO.54



いつもありがとうございます。ノマタ酒店、五十嵐竜太です！コロナ禍、厳しい状況は続いています。これからもお客様に喜んでもらえるように情報を発信して行けたらと思っています。なんとか負けずに、この困難を乗り越えていきましょう！今後ともよろしくお願ひいたします。

さて、コロナ禍によって【家呑み】が増えていますよね。家では外で飲んでた時より酒の量もコントロールしやすいのでは？そこで、これからも健康に酒を愉しんでいただけるように、【医者が教える 体にいい酒の飲み方】という本の中から“健康に飲むための情報”をご紹介します。

酒はあなたの飲み方次第で変わる！酒を【百薬の長】にする方法

「酒は百薬の長」。中国前漢の正史である【漢書】【食貨志】に記された有名な一説です。酒好きにとって心強いこの格言は、医学的にも証明されています。

まず、適量な飲酒は長生きにつながるということ。国内外の疫学研究では、酒を全く飲まない人よりも、適量飲酒を習慣にしている人が死亡率が低いことがわかっています。

適量の飲酒が死亡率を下けている主な理由は、虚血性疾患や脳梗塞などの発症が抑制され、死亡率が下がることによって全体の数値を引き下げているからで、飲酒が全ての病気に有効なわけではありません。

とはいえ、適量な飲酒は血流を促進するとともに、善玉コレステロールを増やす作用があり、動脈硬化から引き起こされる循環器疾患予防効果が期待できることは、酒好きにとって心強い限りです。

酒を【百薬の長】にするための【適量】の考え方


- ◎体にいいアルコール量は **1日あたり 7～40g**
- ◎節度ある飲酒なら**1日20g**まで
- ◎**1日60g**を超えない事を目標に



アルコール量の計算式 $\text{酒の度数}(\%) \times \text{酒の量}(\text{ml}) \times 0.8 \div 100 = \text{アルコール量}(\text{g})$

【例】度数16%の日本酒1合(180ml)は、 $16 \times 180 \times 0.8 \div 100 = 23\text{g}$
※「適量」に対する見解はさまざまです。例えば、厚生労働省の推奨する「節度ある飲み方」は、エチルアルコール換算で1日20g、さらに1日60gを超える大量飲酒をしないことを目標に掲げています

自分にとっての適量を探しつつ、酒が薬となる量を心がけることが
末長く酒を愉しむコツなのかもしれません。

 **ノマタ酒店** 〒945-0066 新潟県柏崎市西本町2-6-21
お客様専用：0120-971-743 ☎0257-222219 fax0257-24-8707

裏面へどうぞ 

柏崎発の酒米って知ってました？オール柏崎の酒で全国へ発信！

最近、各県が独自に開発した新しい酒米（酒造好適米）が続々と誕生しています。現在120種類を超える酒米のうち、半数以上が過去20年の登録。実は、柏崎から誕生した酒米もあるのです。開発したのは越の誉でおなじみ原酒造で、2種類の酒米を開発しました。

柏崎発の酒米【越神楽 こしかぐら】【楽風舞 らくふうまい】

この酒米は大吟醸酒や吟醸酒系などに使われています。市内の原酒造・阿部酒造の2蔵、限定酒などで使われています。“オール柏崎産”で柏崎の魅力を当店から全国へ発信！！

※現在、酒米 楽風舞の可能性を感じた県外の蔵でも使用され酒を醸し始めています。

越神楽 こしかぐら

十二年の歳月をかけ誕生、越の誉オリジナル酒米

【越神楽】は、(独)農研機構 中央農業総合研究センターとの共同開発により作られた新品種の酒造香的舞です。【山田錦】を母に【北陸174号】を父とする人工交配により十二年の歳月をかけ誕生しました。越神楽とは、豊作を願い古くから神に捧げる踊りのこと。神の恩恵の元、新潟清酒を支える酒米として成長することを願い命名されました。

柏崎の土地で栽培され、そして柏崎の水で仕込み、柏崎の人が酒を醸す。柏崎の風土と、何よりそこで暮らす人々を大切に思う気持ち、そして地酒の原点である地産地消の思いから作られた酒米です。大吟醸酒の醸造に素晴らしい適性を持ち、上品な香りと味に膨らみがあり、サラリと心地よい喉越しが特徴です。

上品な香りと味に膨らみがあり、サラリと心地よい喉越しが特徴

楽風舞 らくふうまい

越の誉オリジナル酒米、軽やかで淡麗な酒質に

【楽風舞】は、(独)農研機構 中央農業総合センターとの共同開発により作られた新品種の酒米です。新潟の代表酒造好適米【五百万石】と【どんとこい】という品種を掛け合わせて誕生した酒米です。現代の温暖な気候に強い品種で、栽培農家にとっても非常に栽培しやすいため高品質の米が収穫できます。

酒造好適性では五百万石よりも精米耐性があり、淡麗で軽やかな味わいの酒質になるのが特徴です。

淡麗で軽やかな味わいの酒質になるのが特徴



ノマタ酒店 〒945-0066 新潟県柏崎市西本町2-6-21

お客様専用：0120-971-743 ☎0257-222219 fax0257-24-8707