

[メンズノンノ]

http://www.mensnonno.jp/

特別付録①:オリジナルクリアファイル付き!

ポール・スミス、
ザ・パーフェクト・ニュース!!

タブロイド新聞



5

2013 May
特別定価 750y

NON-NO

Cover & Close-up

松坂桃李

特別付録②:

スニーカーBOOK
保存版2013



Tシャツ買うなら、
今でしょ!

今年には今年のショーツ

松田龍平×宮崎あおい
武井 咲

オープンラッシュ!

青山ショップ巡りで
おしゃれが変わる!

コーデを格上げする
着こなしTips15

初級から上級まで、
春の巻き物テク、全部

ニットキャップ&
B.B.キャップ大研究

スナップ総選挙BEST5に取材
新ファッションリーダーたちの
等身大スタイル

今日、何着よう…

に、一発回答!

時短コーデ、特訓塾!

- 欲しいのは“一点突破”できる服
- シャツの着こなしサンプル100本ノック
- 坂口健太郎、オシャレに見える「テキトー」のおきて
- ファッションプロの「オレの自慢の時短服」

知らんじゃすまない!
全国统一社会常識テスト

宴会の多いこの季節だから、
正しく楽しく飲むために知っておこう!!

お酒の真実

お花見だ! 新歓コンパだ! 合コンだ! と、
何かとお酒を飲む機会が多い春。
飲みすぎて人に迷惑をかけたか、体調をくずしたりし
ないように、お酒の知識をしっかりと身につけたいもの。
そこでお酒に関する疑問を専門家にトクトン聞いた!!

Illustrations: Kazuhiro Tateno Composition & Text: Hiromi Sato

読者の質問にお答えいただいたのはこのふたり!!

友田晶子さん

ソムリエ・トータル飲料コンサルタント

ともだあきこ●日本料飲ビジネス研究会会長。専門家としてのキャリアと知識を生かし、酒と食に関するセミナーやイベントの企画などに尽力。

■<http://www.akikotomoda.com/>

「お酒は大事なコミュニケーションツール。お酒を飲むことで普段は出ない話が出たりします。だから飲むのは酔うことが目的じゃないということです。味わいを楽しむほかに、場をなごませるとか、会話をスムーズにすることも目的。それを念頭に置いて飲みましょう」



狭間研至さん

医師・医学博士

はざまけんじ●大阪大学大学院医学系研究科修了。WEBサイト「ALL about」ではガンやアルコールなど、健康に関するガイドを担当している。

■<http://allabout.co.jp/gm/gp/56/library/>

「お酒を楽しむポイントは①体質的にまったく飲めない人もいるので人に絶対無理強いない②急激な血中アルコール濃度の上昇は危険なので一気飲みは避けること③食事と一緒に楽しむようにする④週に1~2日の休肝日をつくる。以上を守って明るなお酒にしましょう」



Q2 お酒に強い人と弱い人の違いって? 日本人はお酒に弱いのか?



A 「お酒に含まれるアルコールは、肝臓で分解・代謝されます。その代謝にかかわる酵素 アセトアルデヒド脱水素酵素の強さは1型、2型の2タイプあり、どちらを持っているかでお酒の強さが変わってきます。1型は酵素が強く、お酒を代謝しやすい人、2型は酵素が弱く、お酒を代謝しにくい人になります。この2タイプはさらに、「1-1」「2-1」「2-2」の3タイプに分類されます。まず1-1型は、お酒が強く顔にもほとんど出ない人。2-1型は、飲むと顔が真っ赤になるが、それなりに飲める人。2-2型は、コップ半分のビールでも気分が悪くなり、ほとんど飲めない人となります。酵素のタイプは人種によっても異なり、日本人は欧米人に比べて、酵素が弱い2型の人が多いとされています。また地域差もあり、お酒造りがさかんな地域は、比較的1型の人が多いと言われています」(狭間さん)

身体編

お酒を飲むと、体にはどんな変化が起きるのか!?
まずはそれを科学的に分析。自分がお酒に強い体質か、弱い体質かを見極めて、絶対無理をしないようにしましょう。

Q1 お酒に「酔う」ってどーゆーこと?



Q3 「酒は百薬の長」と言うけれど、どんな飲み方だったら体にいいの?

A 「そもそもお酒って体にいいの?」「適度のアルコールは血管を拡張させ、血流をよくしますし、楽しい気分させてくれます。また脳の働きを低下させ、緊張状態をほぐしてくれるので、ストレスの解消にもつながります。1日の疲れを取るにはちょうどいい薬になるとも思います。とはいえ、飲みすぎは逆効果。体への負担を考えると1日、ビール中瓶1本程度、日本酒1~2合程度で、かつ週に1~2日の休肝日をつくるのがよいでしょう」(狭間さん)。もちろん個人差もあるので、弱い人は要注意。

Q4 お酒はどのくらいでぬけるの?

A 「夜飲んでも朝には抜けてますよね?」「バイクやプロドライバーは、乗車前に呼気アルコール濃度をチェックしますが、夜に飲んだお酒のせいで、ひっかかる人もいます。飲酒量にもよりますが、そんなに簡単にはぬけないということでしょう。ただ24時間たてば、おおむね代謝はすすんでいます。最近では呼気アルコール濃度をチェックする機械も市販されているので、運転するときに心配な人はこれでチェックしましょう」(狭間さん)



A お酒を飲むと感情的になったり、フラフラしたり。体にどんな変化が起きているのか!? 「飲酒は“アルコール”という薬物を体内に摂取することになります。アルコールは血液によって脳内に運ばれますが、脳の働きを麻痺させるという薬物作用があります。麻痺の程度はアルコールの血中濃度によって異なります。比較的低い濃度であれば、脳の抑制(感情の起伏を抑える作用)が弱まり、陽気になったり、楽しくなったりしますが、濃度が高くなっていくと抑制がさらにとれて、怒ったり泣いたりします。さらに脳の平衡感覚をつかさどる機能も低下し始めます。またアルコール代謝の過程で、肝臓で“アセトアルデヒド”という毒性の高い物質が作られますが、これの濃度が高くなることによって、ふらつきや吐き気をもたらすのです」(狭間さん)。アルコールで脳が麻痺!? そりゃ車の運転なんて絶対無理だ!!

ウワサの真相編

牛乳を飲むと酔わない、二日酔いには迎え酒が効くなど、お酒にまつわるウワサはさまざま。ここでは、そんなウワサの数々について、ウソか本当か確かめてみた!

Q10 お酒って太るの?



A 「お酒のカロリーはアルコール度数に比例しています。ビール、ワイン、日本酒などの醸造酒はカロリーが低く、ウイスキー、焼酎などの蒸留酒はカロリーが高い。ただしアルコールのカロリーは蓄積されずに消費されてしまうので、お酒だけでは太りません。問題はツマミです。よく「ビール腹」と言ったりしますが、あれはから揚げとかポテトなど、脂分の多いものを食べながらお酒を飲むから(笑)。カロリー過多のときにお酒を飲むと、脂肪の代謝を悪くすると言われてるので、これも内臓脂肪をため込む原因になっていると思います」(友田さん)

Q11 「迎え酒」って本当に効くの?

A 「二日酔いを治すために飲む「迎え酒」。本当にあれって意味があるの? 「アルコールで脳が麻痺するので、一時的には楽になると感じるかもしれませんが、アルコールの血中濃度は再度上昇するので、結局気持ち悪くなると思います」(狭間さん)。「まったく意味ないですね。気持ち悪いのを飲んで紛らわしているだけ。飲みたい人の言い訳かも(笑)」(友田さん)

Q12 日本酒やワインは二日酔いしやすいの?

A 「基本的に酔いの程度は、アルコールの血中濃度によります。ビールより日本酒やワインのほうがアルコール度数は高いので、同じ量を飲んだときには酔いの程度は強くなるでしょう。ただしビールだってたくさん飲めば悪酔いする。どのお酒がいい悪いでなく、結局どれだけ飲んだかだと思います」(狭間さん) ちなみにアルコール濃度は、ビール5%、ワイン12%、日本酒15%、焼酎25%(缶チューハイ5%)、ウイスキー40%。濃度の低いビール、ワイン、日本酒は一般的に醸造酒と言われ、それを蒸留して造る蒸留酒・焼酎やウイスキーはアルコール濃度が高い。「醸造酒は蒸留酒に比べて、いろいろな成分が混ざっているから、それが合わなくて悪酔いする人がいる」という話もよく聞きます。確かにそういう人もいるかもしれませんが、思い込みやイメージも大きいのでは。調子が悪いとき、たまたま日本酒で二日酔いになった。それで日本酒に苦手意識を持ってしまったり。要は飲みすぎないことが大事です」(友田さん)

Q7 昼間に飲むと酔いやすいって本当?

A 「明るいうちから飲むとビール1杯でほろ酔い気分!? 「時間によってアルコール濃度が変わることはないで気分的なものでは? 解放感から酔った気分になるのかもしれませんが」(狭間さん)。「確かに昼間飲むと体内時計が狂ったような倦怠感に襲われます。しっかりしなきゃという気持ちも働いているから、それでバランスがくずれるのかも」(友田さん)。ふーむ。どっちにしろ気分的な問題ってことだな。



Q8 ちゃんぽんで飲むと悪酔いするのは本当?

A 「いろいろな種類を飲むから悪酔いするんじゃない、いろいろ飲むと最終的に摂取するアルコール量が多くなるから悪酔いするんですね。ビールにワインにカクテルに……ってやると、味が違うからたくさん飲めてしまう。それでトータルで飲む量が増えてしまうということです」(友田さん)



Q9 顔が赤くなる人はお酒に弱い?

A 「お酒を飲むとなぜ赤くなるかといえば、アルコールが血管を拡張させ、皮膚が赤みを持つからです。一方、Q2でご説明したように、お酒に強い1-1型の人には飲酒しても顔色もあまり変わりません。アルコールの代謝が速いため、血管の拡張もたいていないからです。つまり顔が赤くなるということは、代謝が遅いということなので、2-1型か2-2型の人。つまり本来、お酒が弱い人ということになります。顔が赤くなるのとアルコール濃度は関係していませんので、顔が赤くなるのが恥ずかしいという人は、アルコール濃度の低いお酒をベースを抑えてゆっくり飲めば赤くなりにくいでしょう」(狭間さん)

Q5 お酒って鍛えられるの?



A 「Q2でもご説明したように、その人が持っているアセトアルデヒド脱水素酵素は遺伝子で決まっていますので、訓練をしたからといって、そのタイプが変わることはありません。1-1型の人には元からお酒に強いし、2-2型の人はいくら頑張っても飲むことはできません。しかし日本人の約半分ぐらいを占める2-1型の人には、お酒を飲んでいくことで、アルコール代謝における別の代謝経路(MEOS経路)が活性化されていってと言われています。これが「以前は少ししか飲めなかったのに、飲んでいっているうちに強くなった」という人のメカニズムです。顔が赤くなることに変わりありませんが、毎日飲むことで少しは鍛えられるようです」(狭間さん)

Q6 飲酒前に牛乳を飲むと酔い防止になるの?

A 「きつと牛乳を飲むと、胃に薄い膜が張られてアルコールから守ってくれる……皆さん、そんなイメージを持っていると思います。でも実際には、牛乳は胃ですぐに胃液と混じってしまいますから、とくに効果はありません。空きお腹に飲むよりはマシという程度でしょう。とはいえ、急激にアルコール濃度が上昇すると酔いやすくなります。アルコールはまず胃で吸収されるので、空腹状態で一気に飲んだりしないほうがいいのは確か。食事をしながら少しずつ楽しむことをおすすめします。人によっては「フグやスッポンを食べるとコラーゲンに守られて酔わない」という人もいますが、それも関係は薄いと思います。ただコース料理だとゆっくり食べるので飲酒のペースも遅くなる。それで普段より酔わないと感じるのかもしれませんがね」(狭間さん)



マナー編

友達同士の飲み会なら問題ないけど、ビジネスやデート、パーティでは、やっぱり気になるお酒のマナー。いざってとき、恥をかかないように知っておこう!!

Q15 ワイングラスってどう持つのが正解?

A 「教科書によると、「ワイングラスは脚を持つのが正解」となりますが、実は欧米ではワイングラスの脚を持つ人はあまり見かけません。映画やドラマを見てもわかりますが、むしろワインが入る膨らんだ部分を持つ人がほとんど。つまり正解はどこを持ってもいいことです。ただ厄介なのは、日本には「脚の部分を持つのが正解」と思ってるウチク屋が結構いて、脚を持ってないと正しい持ち方を知らないと思われがちで勘違いされる確率が高いこと。面倒くさそうなパーティだったら脚の部分を持ってやり過ごしましょう(笑)。(友田さん)

Q16 ワインのテイスティングって、どうやるの!?



A おしゃれなレストランでワインを頼んだら、「テイスティングなさいませうか?」って。困った! 「テイスティングの方法を話したら30分はかかるのですが(笑)、結論から言うと、慣れてないならやらなくていいです。結構です。お任せします」と言えばいい。そもそもテイスティングとは味の好き嫌いを見るのではなく、商品として悪くなっていないかどうかを確認する作業。たまにコルクのカビが移ってカビっぽい香りがすることがあるんですね。なので、その作業はプロにお任せすればいいことです。それで経験だからやってみようという人は、ひと口飲んで、もしくは香りだけ嗅いで、とくにヘンな味や香りがしなかったら、「いいワインですね。注いでください」とひと言葉言えばいい。むしろ他の感想は必要ありません。というのも、テイスティングのポイントは早くやること。他の人が待ってるので、ダラダラとわかったようなコメントを言うのは野暮ですよ(友田さん)

Q17 焼酎やウイスキーの正しい水割りの作り方が知りたい。

A お酒、氷、水。グラスに入れる正しい順番は? 「まず最初は氷、その次にお酒を入れます。お酒が氷を伝ってしたり落ちることで、お酒が十分に冷えて、おいしくなるんですね。そして最後に水を入れて、マドラーでゆっくりとかきまぜる。できれば水もお酒も冷やしておきましょう。おいしい水割りを作るポイントは水の質です。なるべく透明度が高い、かち割り氷を使ってください。溶けにくい、いい氷を使うことで、ずいぶんと味が変わります。最近はコンビニでも売ってますから、ぜひ試してみてください(友田さん)」

Q18 上司にお酌するタイミングは? グラスが空になってから注ぐのがいいの?



A 「本当ならビールはグラスが空になってから注いだほうがおいしいわけです。でも、ここは上司を2タイプに分けて考えてみましょう。まずはお酒にはあまりこだわりがなく、注がれたらうれしいタイプ。逆にこういう人はお酒がなみなみと注がれてないと、「なんだよ、気がきかないな」と思うはず。もうひとつはお酒にこだわりがあり、「注ぎ足したら、まずくなるだろ」というタイプ。この2タイプを見分けるのは難しいので、お酌をするときに「注ぎ足してもいいですか?」とひと聞いてみましょう。こだわりのない上司なら、「おお」とただ喜ぶし、こだわり派の上司なら、「なかなかわかってるな」と思いながら、残りを飲み干すはずですよ(友田さん)

Q13 ワインやビールの正しい注ぎ方、注がれ方を知りたい。

A 「ビールの場合、まず注がれる人は、グラスを持って相手が注ぎやすいように近づけて。相手が目上の場合は、グラスは両手を添えたほうが丁寧ですね。そしてお酌された後は相手にお酌し返す。「お酒はさしつかされつ」が日本の文化です。一方、注ぐほうですが、片手でも両手でもいいですが、大事なことは、心をこめてゆっくりお酌すること。できればきれいな泡を立てるつもりで。そんざいにやって、こぼしてしまったり、服を汚してしまったりしないように。またビールや日本酒は、カジュアルな席なら手酌もありです」(友田さん)

ビールの場合



A 「ワインの場合ですが、まず注がれる人はグラスを持ち上げないこと。理由はそうされると注ぎにくいからです。グラスはテーブルに置いたままで、何もする必要はありません。でも、それだと不躰な感じがすると思う人は、グラスの脚の下に手を添えてもいいでしょう。一方、注ぐほうですが、ソムリエやサービススタッフがいるお店では、お客さんは自分では注がないのが基本。正式な場になればなるほどワインは「お酌」をしないもの。でも日本人にとってはお酌もマナー。気のきかないソムリエやスタッフのお店なら注ぎあいもOKです」(友田さん)

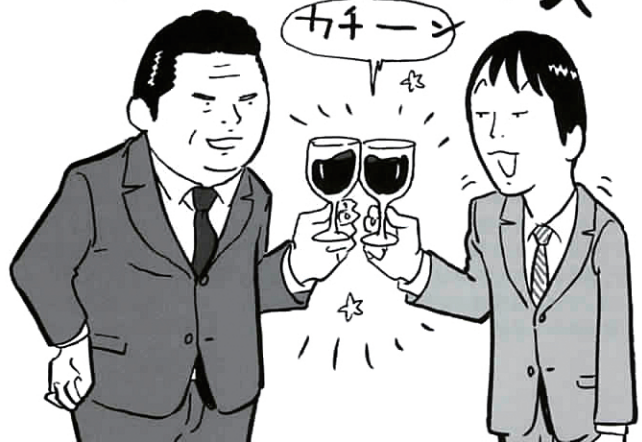
ワインの場合



Q14 乾杯のときのグラスの合わせ方にルールってあるの?

A 「そもそも乾杯の基本は、グラスを目の高さ上げて軽く会釈するのが正解。グラスをチンッと音をたててぶつけ合うのは間違いです。とくに高価なグラスや陶器をぶつけ合うのは危険なのでマナー違反になります。ただ、景気づけや親愛の表現で、チンッとグラスを合わせることはありますよね。そういうときはグラスの飲み口付近ではなく、真ん中部分を軽くぶつけ合うのがコツ。このあたりなら割れる可能性も低く、音も柔らかいです。また目上の人と乾杯するときには、自分のグラスをやや下にしてぶつけ合うのが自然ですね」(友田さん)

ルネッサヘンス



Q21 カクテルについてるマドラーやレモンやライムはどうするの？



A 「コロナビールの瓶口にはライムがついてきたりしますよね。この場合、ライムは搾って瓶の中に押し込むというのが現地スタイルですが、カクテルの場合は搾ってマドラーでかきませたら、ライムもマドラーも横に出したほうがいいんじゃないでしょうか。単純に入っていたら飲みにくいと思うので。また、楊枝に刺したオリーブやチェリーが入っているカクテルもあって、そういう場合はどうしたらいいか、よく聞かれますが、お酒の合間につまんだら楊枝や種はグラスの横に置いてください。ちゃんとしたお店は小皿を出してくれます。せっかくならそういうお店で飲んでほしいですね。小皿がなければ紙ナプキンなどで代用してください」(友田さん)

Q19 飲むお酒の順番って決まってるの？

A 「とりあえずビール」って、みんな言うけど、やっぱり守るべき？「お酒の順番に決まりはありません。ただ人間の生理として、ビールやハイボール、スパークリングワインなど、ノドを潤すような爽やかな飲み物を最初に飲むというのは理にかなっています。そしてだんだんと味の濃いものやアルコール濃度の高いものに移っていく。これはお酒をおいしく飲むコツだと思います。とはいえ、この順番が正解というルールやマナーがあるわけではないので、私は最初から赤ワインを頼んだり、日本酒のお燗を飲んだりすることも。皆さんも自由に楽しんでください」(友田さん)



Q22 バーでの振る舞い方やルールがあったら知りたい！

A いつかは行ってみたいカウンターバー。大人の世界って感じでハードルが高いけど、暗黙のルールがあったりするの？「バーでのカッコいい振る舞い方は言いたせば山のようにありますが(笑)、まずいちばんやってはいけないこと。それは大勢で行くことです。居酒屋と違って静かにお酒を飲む場所ですから人数は3人くらいまで。大人数で大騒ぎするのはタブーです。それとカッコつけて知ったかぶりしないこと。むしろ『詳しくないので教えてください』と言えば、バーテンダーは相談に乗ってくれます。『すっきりした感じのものがいい』とか、ある程度イメージを明確にして伝えるのがコツです。また食前の待ち合わせか、食後の一杯か伝えることも大事。それに合ったお酒を出してくれるでしょう。バーテンダーはあなたの味方です。でも、手取り早いのは酒好きの先輩に連れてってもらうこと。そして先輩から振る舞いや飲み方を学ぶのがいちばん。最後はちゃっかりおごってもらいましょう」(友田さん)



Q20 お酒が飲めないときは代わりに何を飲んでるのがスマート？

A 「ビジネスの席だったら場の空気を壊さないことが大事なので、最初1杯だけビールを注いでもらって、口をつける(フリ)程度、おつき合いです。これが無難でしょう。ただその後は無理せず、『申し訳ないけど飲めないの』と言って別のものをオーダーしてください。このとき、最近なら種類も豊富になったガス入りのミネラルウォーターが一番スマートですね。飲めない人はオレンジジュースとかコーラを頼みがちですが、食のプロとしては甘いドリンクを飲みながら、お刺身を食べるなど言いたい(笑)。またウーロン茶はウーロンハイを飲んでるように見えるので、うまくごまかせるかも」(友田さん)

酔っ払ったときの対処編

つい飲みすぎてしまうのがお酒。そんなときの応急処置に役立つあれこれをアドバイス。

Q24 友達が飲酒で意識を失ったときの対処法は？



A 「深酒をしたときに怖いのは、気分不良による嘔吐があり、その嘔吐物で窒息してしまうことです。友達が酩酊状態になって寝入ってしまうようなことがあったら、まずはベルトを緩めて、あお向けではなく、顔を横に向けて寝かせて窒息を防いでください。また一気飲みなどをして、極端に血中アルコール濃度が上昇すると、急性アルコール中毒になる危険もあります。意識がなくなり、血圧低下、呼吸数低下などをきたして、最悪は死に至る場合も。友達が飲酒で意識を失ったときには、至急、医療機関で点滴などの処置をしてアルコールの血中濃度を下げることがあります。すぐに救急車を呼んで病院に連れていくように。しかしいちばん大事なことは、そんな事態にならないように適量の飲酒でとめておくことです。皆さん、飲みすぎにはくれぐれも注意しましょう」(狭間さん)

Q23 飲みすぎたときはどうしたらいい？



A 「アルコールの血中濃度を下げるためには、まずは水分摂取が必要です。ただの水よりもスポーツ飲料のほうが血液に吸収されやすいので効果的ですが、スポーツ飲料は糖分が多いので過度の摂取は禁物です。最近、話題の経口補水液 OS-1などは糖分も少ないし、水分補給にも適しているのをおすすめです。また飲みすぎによる頭痛は、血管拡張によって起こることもあるので、氷枕などで冷やすと少し楽に。市販の頭痛薬も一定の効果が期待できます」(狭間さん)。「飲みすぎたら、やはり水分補給するしかありません。梅干しを食べるといいますが、塩分を補給することで血液が水を吸収しやすくなる効果があると思います。ただ気分が悪くなるほど飲むのは体によくないので、飲みすぎないようにすることが大切です。最近はお酒と同じ量、水を飲むと悪酔いしないと言われています。お酒を飲みながら、水も飲む習慣をつけましょう」(友田さん)