ビール酒造組合

2026 年 11 月 16 日

ビール酒造組合

2026 年冬 「飲み方カエル PROJECT」実施について

ビール酒造組合及び会員であるビール 5 社（アサヒビール㈱・キリンビール㈱・サッポロビール㈱・サントリー㈱・オリオンビール㈱）は、11 月 16 日（いいビール飲みの日）に合わせて飲み方カエル PROJECT の冬施策を実施します。

当プロジェクトは、2024 年 3 月に女性向けの適正飲酒啓発活動として開始しました。2025 年からは「健康日本 21（第三次）」で掲げられた目標等も踏まえ、性別を限定せず幅広い層への啓発活動として展開しています。

今回の冬施策では、新たに制作した以下 3 本の動画を YouTube および ABEMA にて配信します。

・「知ってる？飲み方の基本」篇 https://youtu.be/siOOTS6ENyA

・「実践！飲み方カエル」篇 https://youtu.be/84hyvLuBS34

・「飲みかえルール 6 か条」篇 https://youtu.be/QcpP9TpZs2E

また、本プロジェクトでは初となる交通広告を展開し、より多くの方に適正飲酒について考えていただく機会の創出を図ります。

ビール酒造組合では、今後も「飲み方カエル PROJECT」を通じて、適正飲酒に関する認知向上と行動変容につながる啓発活動に取り組んでまいります。



ビール酒造組合

■飲み方カエル PROJECT PR キャラクター **“ノミカタ・カエル”**



「飲み方カエル PROJECT」PR キャラクターとして、“ノミカタ・カエル”を制作しました。作画を担当したのは、「100 日後に死ぬワニ」で大きな話題となったイラストレーター“きくち ゆうき”氏です。また、キャラクター声優には“千葉 進歩（ちば すすむ）”氏を起用しています。やさしい口調で親しみやすいキャラクター“ノミカタ・カエル”が、カラダにやさしいお酒の飲み方「飲みかえルール６か条」を紹介します。

■気をつけるべき飲酒量について

【飲酒による身体等への影響】

アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、飲みすぎた場合には、いろいろな臓器に病気が起こる可能性があります。飲酒による影響には個人差があり、例えば年齢、性別、体質等の違いによって、それぞれ受ける影響が異なります。

■生活習慣病リスクを高める「純アルコール量」。

過度な飲酒は生活習慣病リスクを高めてしまうため、男女それぞれに気をつけるべき「純アルコール量」の基準があります。

1 日あたり女性は 20 グラム以上、男性は 40 グラム以上。

＜純アルコール量 20 グラムの飲酒量＞

ビール 500ml(アルコール度数 5%)の場合の純アルコール量

500ml × 0.05 × 0.8 = 20g

その量までなら問題なしという訳ではなく、ほどほどで楽しみましょう。

飲み過ぎてしまった場合は、１週間単位での調整を心がけてください。