


# アルコール 体質を 知るウ!

## アルコール体質の 型は全部で5つ!

アルコール体質は、  
2つの酵素の組み合わせで決まります。

- ADH1B**  
エタノールを分解する  
1つ目の酵素
- ALDH2**  
アセトアルデヒドを分解する  
2つ目の酵素

くせ者、アセトアルデヒド



お酒を分解する途中でつくられる「アセトアルデヒド」は非常に強い毒性をもっています。この「アセトアルデヒド」が顔を赤くする原因で、頭痛や吐き気、動悸など酔っ払ったときのつらい症状をもたらします。また発がん性物質としても知られています。

美味しい食卓にはかせないお酒。リラックス効果もあり、コミュニケーションを円滑にしてくれます。でも、付き合い方を間違えると、さまざまな問題が…。「自分のアルコール体質」を知ることで、自分にあったお酒との楽しい付き合い方を考えてみませんか?

自分が何型か分かる!  
↓  
**アルコール体質検査キットとは?** **特許取得** → アルコール体質を決める体内の「酵素」を分析し、あなたがどの型に当てはまるかを調べます。 → 詳細・お問合せは裏面から  
検査方法は、唾液をスポンジでとるだけ!

### A型

**お酒好きになりやすい**

日本人の **3%**  
※白色人種・黒色人種の90%

もっと飲みたい!

気持ちの良い状態が持続するタイプ

**注意ポイント!** 飲みすぎて、翌朝までお酒が残る可能性も。アルコール依存症に要注意! 肥満も気になる。

エタノールがとどまり、アセトアルデヒドはすぐになくなる

ADH1B 低活性	ALDH2 活性
エタノール	アセトアルデヒド
遅い分解	速い分解
アセトアルデヒド	酢酸

### B型

**どんどん飲める! 「酒豪」**

日本人の **50%**

まだまだ飲めそう

お酒に強く、たくさん飲めるタイプ

**注意ポイント!** たくさん飲める分、肝臓へのダメージ大! お酒のトラブルにも要注意です。

エタノールもアセトアルデヒドも分解が速い

ADH1B 活性	ALDH2 活性
エタノール	アセトアルデヒド
速い分解	速い分解
アセトアルデヒド	酢酸

### C型

**一見お酒に強いけれど…**

日本人の **3%**

酔っ払ってごめん

不快症状が麻痺しているタイプ

**注意ポイント!** 高濃度のアセトアルデヒドにさらされやすく、がんのリスクが非常に高いです。

アセトアルデヒドの不快症状をエタノールが麻痺させる

ADH1B 低活性	ALDH2 低活性
エタノール	アセトアルデヒド
遅い分解	遅い分解
アセトアルデヒド	酢酸

### D型

**お酒で顔が赤くなる**

日本人の **40%**

赤くなっちゃった!

顔が赤くなるタイプ  
少量で楽しめます

**注意ポイント!** 徐々に慣れて、お酒の量が増えると…口腔・消化管のがんに注意!

アセトアルデヒドがどんどん作られなかなか消えない

ADH1B 活性	ALDH2 低活性
エタノール	アセトアルデヒド
速い分解	遅い分解
アセトアルデヒド	酢酸

### E型

**お酒が全く飲めない**

日本人の **4%**

ノンアルで乾杯☆

ごく少量のお酒で不快症状が出るタイプ

**注意ポイント!** 急性アルコール中毒の危険性大!

アセトアルデヒドの分解ができない!

ADH1B 活性/低活性	ALDH2 不活性
エタノール	アセトアルデヒド
速い/遅い分解	できない分解
アセトアルデヒド	酢酸

※ALDH2不活性の場合、ADH1Bの活性によらずE型となります。

### お酒を分解するしくみ

