

“休肝日”ならぬ“休肝時間”が大切。
お酒を楽しむために生きるということ。

SHINYA TASAKI

田崎真也

1958年、東京生まれ。1995年、第8回世界最優秀ソムリエコンクール優勝。1996年より田崎真也ワインサロンを開設。現在は、講演・イベントなど多岐にわたる活動を行う。レストランとしては、「S(エス)」、「T(てい)」、「Y-Wine(わいわい)」を展開している。「田崎真也の美酒わいわい」(BS朝日)、「ヒルナンデス」(日本テレビ・木曜日)に出演中。「田崎真也のワインを楽しむ」(毎日新聞社)など著書は多数。

お酒は毎日飲んでいきます。健康というのは、プロセス。それ自体が目的ではありません。仕事もまた、プロセス。仕事自体が生きるための目的ではありません。では、目的は何かと言え、楽しい時間を過ごすことだと思います。それが自分の場合は、お酒を飲むこと。一日の仕事が終わって、家族や友人と、「お疲れさん」と言いながら、一杯のビールを飲む。その時間が最高だし、その時間を大切にしたいと思っています。酒やアルコールを欲しているのではなく、その時間・空間・雰囲気が好きなんです。

お酒は365日、飲んでいきます。毎週、定期的に休肝日などはなかなか作れません。そこで、行っているのが、毎日きちんと、「休肝時間」をとること。お酒を飲んで体内に入ったアルコールは肝臓内の脱水素酵素によってアセトアルデヒドに分解され、その後、アセトアルデヒドも酢酸に分解されて二酸化炭素と水になり、体外に排出されます。その間、肝臓は一生懸命働いている。およそ12時間でアセトアルデヒドは分解されます。つまり前日の深夜12時まで飲んだとしたら、昼の12時で分解は終わる。ここからが

休みの日に予定は入れない。
その前日の食事を思いっきり楽しみます。

肝臓を休ませる時間です。昼間、ビールを飲んだりすると、肝臓が休むことができません。この休肝時間を大切にしているのです。

酒量は、普通の人よりは多いかもしれませんが、この量を飲み続けてもずっと健康です。酒を楽しむ最大のポイントは、自分の酒量をまず知ることですね。そして、その時間を楽しむこと。楽しむための努力をすることだと思います。

よくストレスはないのかと聞かれるのですが、ありません。逆なんです。むしろ仕事には自分からストレス、プレッシャーをかけるようにしています。仕事がハードであればあるほど、終わった後の一杯のビールが美味しい。ポジティブに考えているから、それはストレスにはなりません。1日の最後の仕事の時は、もう頭にビールが浮かんできていますから(笑)。

休みの日はたまにしかありません。休日は何もしない日と決めているんです。予定を入れてしまつと、その予定に縛られてしまいますから。休日の前の夜の夜がいいんです。思いっきり飲めますから(笑)。明日の仕事は何時からだから、何時までに辞めなければいけないということがありませ



ん。職業柄、夕食ではニンニクやネギは食べないようにしています。が、それも思いっきり食べられます。餃子や韓国料理も楽しめますね。

休みの日も、朝起きてて気がよければ釣りに行ったりはします。ただ、朝4時に行くとか、雨でも行くとかそういうことはあり得な

い。魚が釣れたら帰ってきてしまいますしね。釣りが好きだと思っていたんですが、釣った魚をその夜、みんなと食べることが好きなんです。

家は熱海にあるので、釣りをするのもいいし、ドライブをするのもいい。街を歩くだけでも楽しい。ただ、熱海にいと、洗車

したり、家中掃除をして気が付いたら1日経っていたり、と忙しい。運動はしないほうなのですが、日常のそういう行為が運動になっていくかもしれませんね。熱海で飲むと、3軒くらいはしこするんですが、それも歩きですから。坂道も多くて、けっこう運動になっていると思うんです(笑)。