

知ってみが！適切な飲酒量

- ・がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇！
- ・死亡、脳梗塞、虚血性心疾患は、男性では飲酒量が44g/日程度、女性では22g/日程度以上になるとリスクが高まる！

なので

	男性	女性
純アルコール摂取量の上限の目安	20g	10g

純アルコール量20gってどれくらい？



焼酎 *25 度
約 110ml (0.6 合)



ワイン *14%
約 180ml



ビール *5 度
500ml



ウイスキー *43%
60ml



日本酒 *15 度
180ml (一合)



缶チューハイ
*5%：約 500ml
*7%：約 350ml
*9%：約 278ml

ストロング系（9%）
では350mlを1缶飲むと、
純アルコール量20gを
オーバーします。

自分が実際に飲んでいるアルコールの量も計算できます。

アルコール量 (g) の計算式

お酒の量 (ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8

例：ビール500ml（5%）の場合の純アルコール量
 $500 \text{ (ml)} \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$



※アルコールにはエネルギー（カロリー）があります。

（例：ビール500mlで197キロカロリー程度） **エネルギー量**も気にしてみましょう！

【健康に配慮した飲酒の仕方】

- ・あらかじめ量を決めて飲酒する。
- ・空腹時の飲酒は避ける。（過度な油は肝臓に負担がかかるので、つまみは枝豆や豆腐など低脂質のものがおすすめ）
- ・飲酒の合間に水や炭酸水を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする。
- ・一週間のうち、飲酒をしない日を設ける。



お酒がおいしくなるこの時期だからこそ、
体調を崩すことなくお酒を楽しむ付き合い方を身につけよう！