

# 節度ある適切な飲酒量

## 1日平均純アルコールで約20g以下

- **男性 10～19g** (1日当たり純アルコール)
- **女性 9g未満** (1日当たり純アルコール)

### 《注意》

- 女性は男性よりも少ない量が適当である。
- アルコール代謝能力の低い者では、通常の代謝能を有する人よりも少ない量が適当である。
- 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である。
- アルコール依存症者においては、適切な支援のもと完全断酒が必要である。
- 飲酒習慣の少ない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではない。

### 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

- 男性40g以上 (1日平均純アルコール)
- 女性20g以上 (1日当たり純アルコール)

参考：健康日本21  
(第2次)



# 節度ある適切な飲酒量

## 純アルコール20gに相当する酒量



ビール  
ロング缶1本(500ml)



日本酒  
1合(180ml)



ウイスキー  
ダブル1杯(60ml)



焼酎  
グラス1/2杯(100ml)



ワイン  
グラス2杯弱(200ml)



チューハイ(7%)  
缶1本(350ml)

### 純アルコール量の計算方法

$$\text{純アルコール(g)} = \text{お酒の量(ml)} \times \text{アルコール度数}/100 \times 0.8(\text{アルコール比重})$$

# 正しいお酒の飲み方



## すきっ腹で飲まない

空腹時にお酒を飲むとアルコール吸収されやすく、悪酔いの原因に。



## ゆっくり食事と一緒に

飲む速度が速いと、血液中のアルコール濃度が急激に上昇し、身体の障害が生じやすくなる。食事と一緒に飲むことで飲みすぎ防止にも。



## 休肝日を作る

毎日お酒を飲むと身体の負担に。週に2日の休肝日を作りましょう。



## 強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は胃腸や肝臓への負担が大きい。



参考：アルコール健康医学学会適正飲酒の10箇条

# おつまみ選びのポイント



## × 塩分の高いもの

→高血圧の原因に。(例:漬物・塩蔵品等)



## × 脂っこいもの

→脂質異常症の原因に。(例:揚げ物)



## ○ 高たんぱく & 低脂肪の食品

→肝臓の機能を向上させる。(例:大豆製品・乳製品・魚類)



## ○ ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品

→代謝機能を補助する。(例:野菜・海藻・果実)



参考：アルコール健康医学学会適正飲酒の10箇条