

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)

