

適酒生活を始めよう

国の健康づくり運動「健康日本 21 (第二次)」(計画年度:平成 25 年度~平成 34 年度)では、国内外の研究結果や摂取量として国民に分かりやすい指標とすることなどを踏まえ、生活習慣病のリスクを高める飲酒量(純アルコール摂取量)について、男性 1 日平均 40g 以上、女性 1 日平均 20g 以上※と定義されています。

※アルコールの代謝能力には個人差があり、一律に指標が示す量までの飲酒を推奨するものではありません。

1日にこれ以上摂取すると生活習慣病のリスクが高まります！

種類	ビール	清酒	ワイン	ウィスキー	焼酎
アルコール度数	5 度	15 度	14 度	43 度	25 度
【男性の目安】 純アルコール量 40g	缶ビール 2 本 (1000ml)	2 合 (360ml)	1 / 2 本 (約 360ml)	ダブル 2 杯 (120ml)	1.2 合 (約 220ml)
【女性の目安】 純アルコール量 20g	缶ビール 1 本 (500ml)	1 合 (180ml)	1 / 4 本 (約 180ml)	ダブル (60ml)	0.6 合 (約 110ml)

半分のアルコール量

節度ある
適度な飲酒

2倍のアルコール量

危険な
多量飲酒

お酒と上手に付き合うには？

- ★適度な飲酒量を心がける。
- ★野菜、豆腐、魚などヘルシーなおつまみを食べながら飲む。
- ★週に 1~2 日は休肝日(節酒日)をつくる。



お酒を減らすには？

- ★飲酒前に食事をする。
- ★日本酒やウィスキーを見えるところに置かない。
- ★飲み過ぎてしまう場所や酒席を避ける。
- ★お酒の買い置きをしない、ビールを冷蔵庫にたくさん冷やしておかない。

ZZZ...



カンゾウ君