

適量飲酒を守って 健康に過ごしましょう!

「節度ある適度な飲酒」とは?

◎ 1日平均純アルコール約20g程度＝[日本酒 1合弱又は、ビール中ビン 1本] の量が目安です。



基準	日本酒 1合に相当するアルコールが含まれる酒類				
日本酒	ビール	焼酎	チューハイ	ワイン	ウイスキー
濃度 15%	5%	25%	7%	12%	43%
1合 (180ml)	中ビン1本 (500ml)	コップ半分 (100ml)	缶1本 (350ml)	小グラス2杯 (200ml)	ダブル1杯 (60ml)



ただし、お酒の許容量は
個人差が大きいので **注意** して!

- 女性は男性よりも少ない量が適当です。男性の約半分が目安です。
- アルコール代謝能力の低い体質の方（少量の飲酒で顔面紅潮を来たす人）では、より少量にしましょう。
- 65歳以上の高齢者の方はより少量の飲酒が適当です（代謝能が低下するため）。

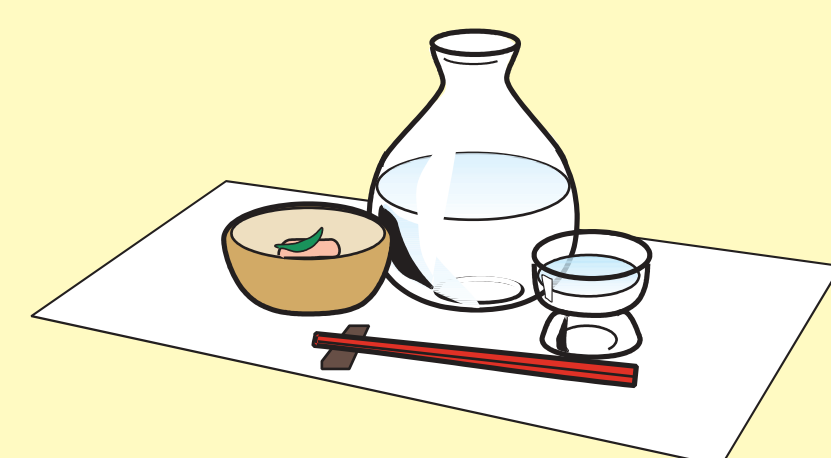
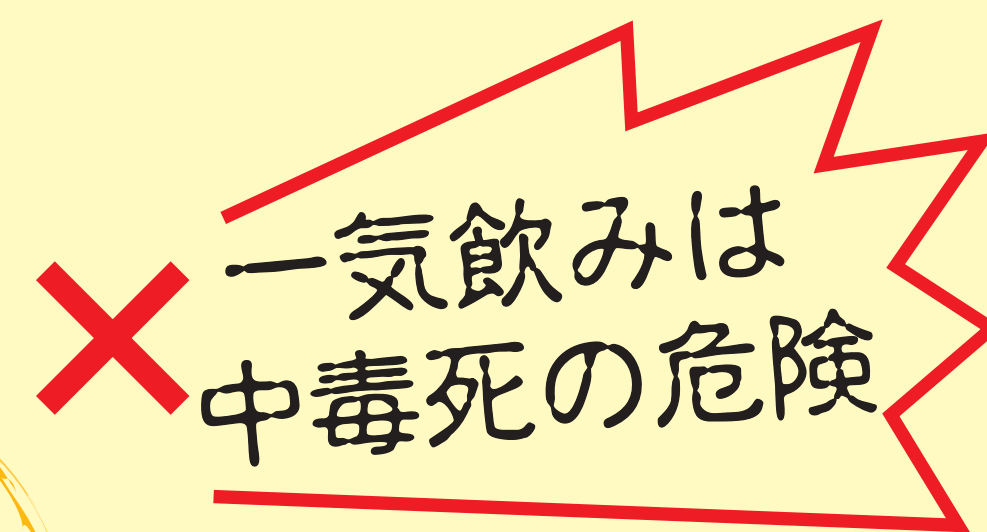
適量飲酒＋休肝日の習慣をおすすめします

休肝日を週に2日、できれば連日で取りましょう!

一日あたり平均純アルコールで約60g（日本酒3合相当）を超える 多量飲酒を減らしましょう



お酒を飲むなら・・・
食べながらゆっくりと。
強い酒は薄めて飲みましょう
薬と一緒にやめましょう



注意! アルコール依存症の方では断酒（一滴のお酒も飲まないこと）が必要です。