

お酒との上手な付き合い方



体重・性別・年齢・アルコール分解能力の違いなどにより、適量には個人差があります。自分の適量と体調を考えて、お酒を飲むようにするとよいです。

○推奨される飲酒量

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。



純アルコール20gに相当する酒量とは…



ビール (5%)
500ml



チューハイ (7%)
350ml



ワイン (12%)
200ml



日本酒 (15%)
1合 (180ml)



焼酎 (25%)
100ml



ウイスキー (40%)
60ml

厚生労働省では、平成25年から開始された「健康日本21（第二次）」で、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上と定義しています。

○純アルコール量を計算してみよう

純アルコール量 (g) =
お酒の量 (ml) × アルコール度数 (%) ÷ 100 × 0.8 (比重)

(例) アルコール度数5%のビール350mlに含まれる純アルコール量は、
350ml (お酒の量) × 5 (アルコール度数) ÷ 100 × 0.8 = 14g

お酒は、適度な飲酒量を守って飲むことを心がけるとよいと思います。