

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、通常の代謝能力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
健康日本21（第三次）

節度ある適切な飲酒量

純アルコール約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。



(出典) アルコール健康医学協会適正飲酒の10箇条

女性の飲酒

①アルコールの影響を受けやすい

女性は以下の理由から、男性よりもアルコールの影響を受けやすいため、少量の飲酒でも注意が必要です。

- ・アルコール分解（代謝）酵素の働きが男性より弱い
- ・体内の水分量が男性より少ない
- ・女性ホルモンにより、アルコールの影響を受けやすい



②メンタルヘルスへの影響

飲酒に問題を抱えている方は、気分障害、摂食障害などのメンタルヘルスの問題をもちやすいことが知られています。



③妊娠・授乳中は禁酒

妊娠・授乳中の飲酒は胎児・乳児に悪影響を与えます。