

おいしくお酒を飲むために、健康は大事です

お酒の適量を意識しましょう

一般的なお酒の適量。個人差はあれど、まずは意識することから！

お酒の種類	ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎(25度)	ワイン	チューハイ
						
	中瓶1本 500ml	1合180ml	ダブル1杯 60ml	グラス半分 100ml	グラス2杯弱 200ml	1缶350ml
アルコール 度数	5%	15%	43%	25%	12%	7%
純アルコール 量	約20g					

目安は1日“平均”約20gの純アルコール摂取量

※高齢者や女性はこの半分の10gが適量と言われています

飲み会の前に
今日自分が飲む量を決めましょう

お酒を選ぶと
純アルコール量と分解時間の
チェックができます。→



厚生労働省
アルコールウォッチ



飲酒によるがんのリスク



適量以上のアルコール摂取は
肝臓がん、食道がん、大腸がんと
深い関連があり、
女性では乳がんのリスクも高めます。

女性の方が男性よりも体質的に飲酒の影響を
受けやすく、より少ない量でがんになるリスクが
高くなるという報告もあります。



～お酒と上手に付き合う方法～



- 食事でお腹を満たす
- 水やお茶を合間に摂取する
- 1口飲んだらコップを置く
- 週に2日は休肝日をつくる