

お酒との上手な付き合い方



節度ある適度な飲酒量って？

「節度ある適度な飲酒量」=純アルコールで1日約20g程度（健康日本21より）

純アルコール20gに相当するお酒の量

ビール【5%】
ロング缶（500ml）1本



日本酒【15%】
1合（180ml）



焼酎【25%】
0.5合（100ml）



ウイスキー【40%】
シングル 1杯（30ml）



チューハイ【5%】
ロング缶（500ml）1本



チューハイ【7%】
缶（350ml）1本



ワイン【12%】
グラス 2杯
（約200ml）



ハイボール【7%】
缶（350ml）1本



ちなみに…

「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」=男性40g以上、女性20g以上
（1日平均あたりの純アルコール量）

＼これ以上飲み過ぎないように注意！／



今日から実践！賢いお酒の飲み方

1

自分の体を大切に

お酒を飲むと肝臓に中性脂肪が蓄積され、胃や消化器も傷みます。このような臓器を修復するためにも、週2日程度の休肝日を設けることがおすすめです。

自分の体を労りながら、お酒を楽しみましょう♪

【例えば…】

日 月 火 水 木 金 土
飲 休 飲 飲 休 飲 飲

2

水分を十分に摂る

水分をしっかり摂ることで、アルコールの吸収を穏やかにして二日酔いや飲み過ぎ防止につながります。

3

食事と一緒に飲む

食事と一緒にお酒を飲むことで、アルコールの吸収速度を抑え、酔いにくくなる効果が期待できます。

【おすすめのおつまみ】

