



飲み過ぎに注意

普段の飲酒量は 適正ですか

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

お酒の適正量を知ろう

健康的な生活を送りながら、お酒を楽しむには「適正な飲酒量」を知ることが大切です。

厚生労働省は、「節度のある適度な飲酒量」を1日に、男性はアルコール20g（日本酒1合程度）、女性や高齢者はその半分としています。

1日の飲酒量が、「男性40g以上、女性20g以上」になると生活習慣病のリスクが高まります。そして、「男性60g以上、女性30g以上」を超えると事故やさまざまな社会問題を引き起こし、アルコール依存症にもつながるとされています（体質や体格などにより、アルコールの分解能力には個人差があるためあくまで目安です）。

多量の飲酒は・・・

少量の飲酒は、気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりする効果があり

ます。しかし、多量になると、急性アルコール中毒、肝機能障害、がん、高血圧、糖尿病、胃炎、膵炎、脳や認知機能障害、依存症などの精神障害を引き起こす恐れがあります。

アルコール約20gに 相当するお酒の量

日本酒… **1 合**

ビール・缶チューハイ
…約 **500ml**

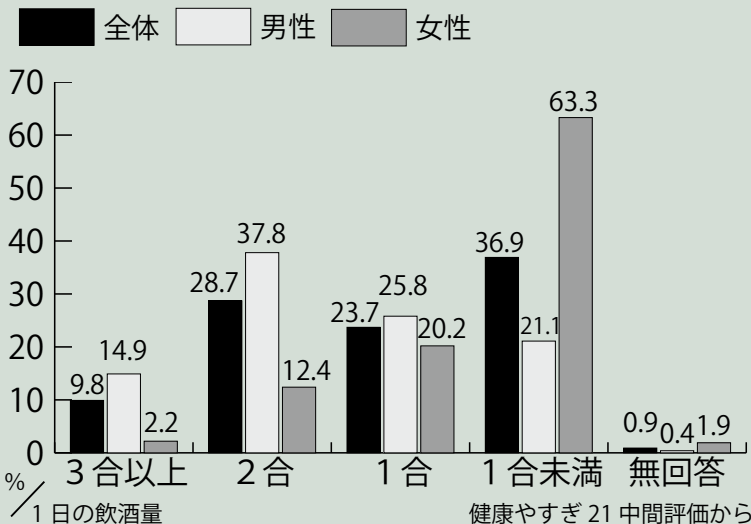
ワイン
…約 **4 分の 1 本**

ウイスキー…約 **60ml**

焼酎…約 **100ml**



男性の約 5 割、女性の約 3 割が 適正飲酒量を超えています



適正飲酒の 10 カ条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

出典：公益社団法人アルコール健康医学協会ホームページ