

適酒生活を始めよう

不適切なアルコール摂取は様々な生活習慣病の原因となります。健康に過ごすために、「節度ある飲酒」を心がけるようにしましょう。

普段の飲酒量はどのくらい？

「節度ある飲酒」とは、1日に摂取する平均純アルコール量が約20g※とされています。また、女性や高齢者、お酒に弱い人は、これより飲酒量を少なくすべきであると推奨しています。
※アルコールの代謝能力には個人差があり、一律に指標が示す量までの飲酒を推奨するものではありません。

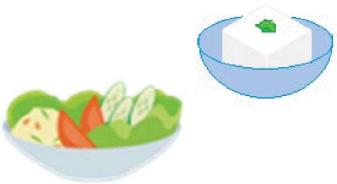
種類	ビール 	清酒 	ワイン 	ウイスキー 	焼酎 
アルコール度数	5度	15度	14度	43度	25度
純アルコール量 20g	缶ビール1本 (500ml)	1合 (180ml)	1/4本 (約180ml)	ダブル (60ml)	0.6合 (約110ml)

お酒と上手に付き合うには？

★お酒と一緒におつまみを用意しましょう（空腹の状態での飲酒を避ける）

揚げ物や味が濃いものより、野菜・豆腐・魚などを使ったヘルシーメニューがおすすめです。

★週に1~2日は休肝日をつくりましょう



★寝るまえの飲酒は控えましょう

お酒を飲むと寝つきが良くなるように感じますが、逆に睡眠を浅くしてしまいます。

飲酒量を減らすには？

★お酒を見えるところに置かないようにしましょう



★飲み過ぎてしまう場所や酒席を避けましょう

★お酒の買い置きはやめましょう

いつでも飲むことができる状況を
つくらないことが大切です