



「人」を「良」くすると書くように「食」はいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。

アルコールの飲みすぎには注意が必要です。普段の飲み方を振り返り、健康にも気を付けながら楽しみましょう。

## アルコールの飲みすぎに注意

飲酒は楽しみやストレス発散、食事をおいしくしてくれるなどの効果がある一方で、飲みすぎは健康へ悪影響を及ぼします。アルコールの飲み方を見直してみましょう。

### ▶ 純アルコール量を計算してみよう

純アルコール量とは酒に含まれるアルコールの量です。自分や家族の飲酒量を計算してみましょう。



純アルコール量

摂取量 (mL) × アルコール度数 (%) ÷ 100 × 0.8 (比重)

例：アルコール度数5%のビール 350mL

$350 \text{ (mL)} \times 5 \text{ (\%)} \div 100 \times 0.8 \text{ (比重)} = 14 \text{ (g)}$

### ▶ アルコールの目安量を知ろう

1日のアルコール摂取量の目安は純アルコールで1日平均**20g**です。

女性や高齢者、アルコール代謝能力の低い方はこれより少ない量になります。

健康日本21より

#### 純アルコール20gの目安

ビール



500mL  
(5%)

チューハイ



350mL  
(7%)

ワイン



210mL  
(12%)

日本酒



160mL  
(15%)

焼酎



100mL  
(25%)

平均純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上で生活習慣病のリスクが高まります。アルコール摂取は肥満や血圧、血糖値、肝機能などに関連している場合もあります。純アルコールを20g以上習慣的に飲んでいる方は注意が必要です。

### ▶ からだにやさしいお酒の飲み方

① 飲酒の合間に水を飲む



② バランスの良い食事と一緒に摂取する



③ 休肝日を設ける

