

カラダのためにお酒との スマートな付き合い方



お酒を飲むときの目安量はある？

生活習慣病のリスクを高める飲酒量*

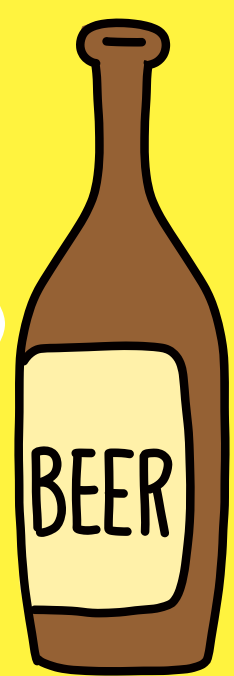


男性 **40g** 以上

女性 **20g** 以上

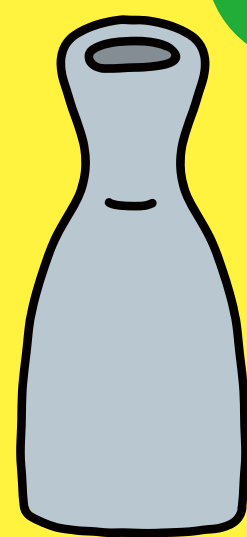
(1日あたりの平均純アルコール量) * 厚生労働省基準

純アルコール
20gは
このくらい



ビール

度数 5%
量 500ml
中瓶・ロング缶
1本程度



日本酒

度数 15%
量 180ml
1合程度



焼酎

度数 25%
量 110 ml
ロックグラス
半分程度

飲酒量を減らした分だけ、様々な病気の発症リスクの低下につながるほか、
摂取カロリーも減り、肥満予防も期待できます。

お酒と健康の関係は？ 適量ならOK？

- 少量の飲酒でも、高血圧や食道がん(男性)、
出血性脳卒中(女性)のリスクが高まる
- 飲酒量が増えれば増えるほど、がん、高血圧、
脳出血、脂質異常症などのリスクは上昇する
- 飲酒量が男性44g/日程度以上、
女性22g/日程度以上になると、
全死亡、脳梗塞、虚血性心疾患のリスクが高まる

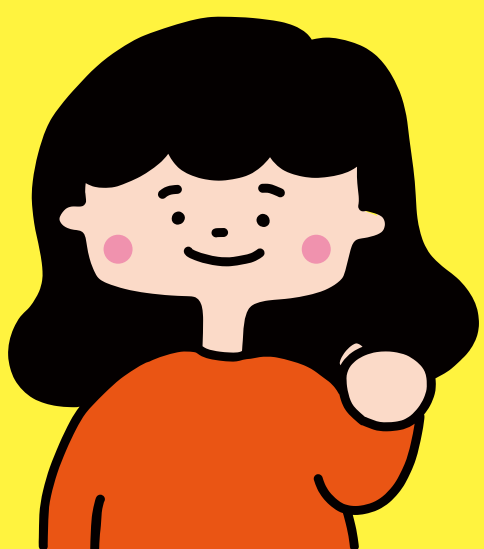
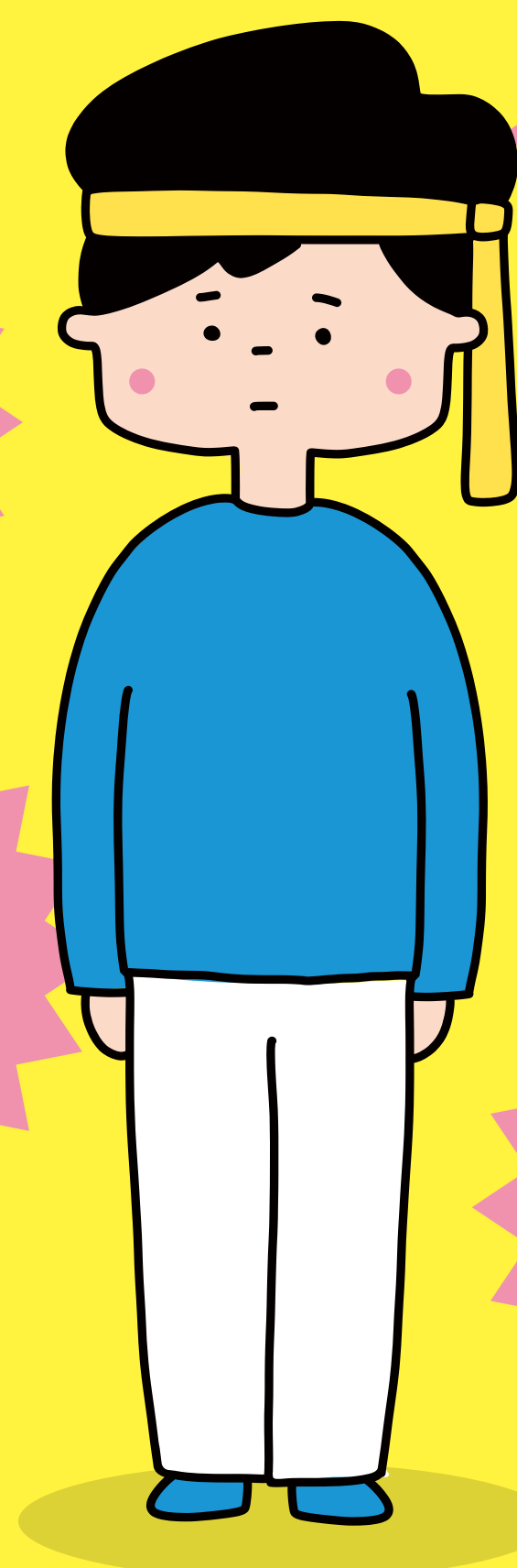
脂質
異常症

高血圧

脳出血
脳梗塞

虚血性心疾患
心筋梗塞

がん



飲酒量は少ない方が良い！

(参考)健康日本21(第三次)、健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(厚生労働省)

栄養・食生活に関する
その他の情報は
ココをチェック！

