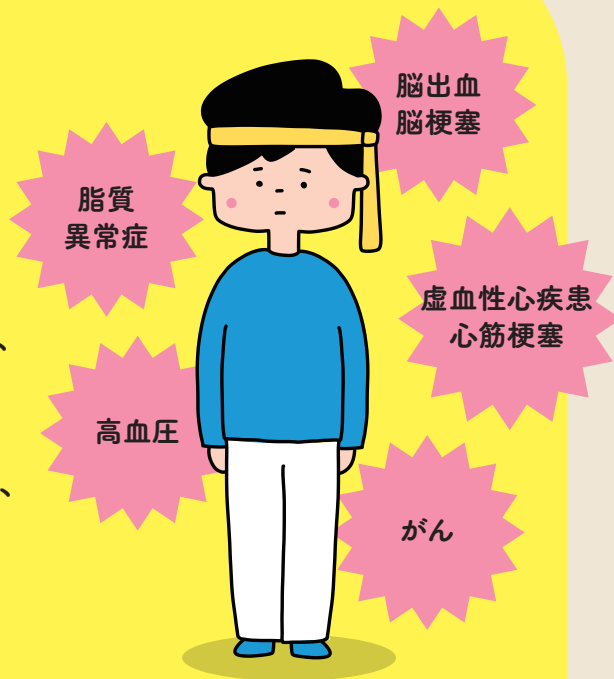


カラダのためにお酒とのスマートな付き合い方

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



お酒の
おはなし



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。



飲酒量は少ない方がよい！

(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！



宮 城 県