



身体にやさしいお酒との付き合い方

まずは、ご自身がどれくらい飲んでいるか確認してみましょう。

純アルコール量で飲酒量を把握

飲酒量 (ml) × アルコール度数 (少数に直す) × 0.8 (アルコール比重) = 純アルコール量 (g)

$$\boxed{\text{ml}} \times \boxed{} \times 0.8 = \boxed{\text{g}}$$

〈純アルコール量の算出例〉



ビール: 500ml (ロング缶1本)、度数5%の場合

$$500 \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$$



焼酎: 60ml (ダブル)、度数25%の場合

$$60 \times 0.25 \times 0.8 = 12\text{g}$$



大手メーカーの缶製品にも純アルコール量が記載されています。

1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上は生活習慣病のリスクが高まるとされています。飲酒の影響は体質や年齢などで個人差があり、飲酒量が少ない程健康リスクが少なくなるとの報告もあります。健康に配慮した飲酒を心がけましょう!

厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

過度の飲酒の影響

- ・肝臓病や生活習慣病の他、がんの発生リスクがある (※日本人のがんの原因第3位)
- ・脳萎縮、認知症のリスクを高める
- ・食欲増進作用や、脂肪合成が高まることで肥満になりやすい
- ・うつ病の発症やアルコール依存のリスクがある

※国立研究開発法人 国立がん研究センター Annals Of Oncology 23.2011 in press

飲酒量を減らすコツ

- ・食事のおかずをおつまみにして、食事と同時に飲酒も終える
- ・休肝日を増やす (代替として無糖のノンアルコール飲料もお勧め)
- ・アルコール飲料の瓶や缶、グラスのサイズを小さいものにする
- ・お酒と水 (チェイサー) を交互に飲み、ペースを落とす
- ・お酒以外のリラックス、気分転換法を見つける

その他の健康情報は
こちらから▼

