

# 適度な飲酒で！

## お酒と上手に付き合おう！

お酒はほどほどに。飲み過ぎは全身に障害もたらします



### お酒の適量は一日平均純アルコールで約20g

20gの純アルコールを含むのはそれぞれ以下の量です。

- ビール（アルコール度数5度）・・・中瓶1本（500ml）
- 日本酒（アルコール度数15度）・・・1合（180ml）
- 焼酎（アルコール度数25度）・・・0.6合（110ml）
- ウイスキー（アルコール度数43度）・・・ダブル1杯（60ml）
- ワイン（アルコール度数12度）・・・200ml
- 梅酒（アルコール度数10度）・・・0.8合（170ml）
- 缶チューハイ（アルコール度数5度）・・・1.5缶（520ml）

※いずれも壮年期男性の目安。

**女性や高齢者はこの半分が適量とされています。**

#### 女性や高齢者はなぜ半分が適量？

女性は、体内の水分量が男性よりも少ないことや、体格・肝臓が男性より小さいです。そのためアルコールの代謝能力が遅く、肝臓にかかる負担が大きくなります。また、高齢になると、若い頃より体の水分量が少なくなり、酔いやすくなります。

### 上手なお酒の飲み方のススメ

#### 週に2回は休肝日を

連日の飲酒は、アルコールを処理する器官である肝臓をいためます。飲まない曜日を決めるなど自分にあった休肝日を2日はもうけましょう。

#### 自分のペースでゆっくりと

お酒は自分のペースでゆっくりと、楽しみながらいただきます。つきあい酒の多い人は、つがれにくい水割りにするなど工夫しましょう。つい飲み過ぎるといふ人は、お酒と一緒に水を飲むと効果的です。

ビールのジョッキやチューハイなどを何杯も飲めば、そのエネルギーは意外に多いものです。飲むときは量や時間を決めて、切り上げることを心がけましょう。

#### 量や時間を決めて飲む