

あなたは どれならできそう？

お酒との上手なつきあい方

女性は 純アルコール量 20g(アルコール度数5%ビール：500ml) ※

男性は 純アルコール量 40g(アルコール度数5%ビール：1,000ml) ※ 以上が生活習慣病のリスクを高めます

また、飲酒量に関わらず、リスクを高める病気もあります。

※個人差があります

健康のために どれならできそうですか？

飲まない・お断りする



このような人に おすすめ



20歳未満

医師から禁止されている

あらかじめ 量を決める

(例)
今日は



飲酒前または飲酒中に
食事をとる



飲酒の合間に水
(または炭酸水) をのむ



1週間のうち、
飲酒をしない日を設ける



純アルコール 20g はどれくらい??

<p>アルコール 度数 15%</p> <p>180ml</p> <p>日本酒</p>	<p>アルコール 度数 14%</p> <p>約 180ml</p> <p>ワイン</p>	<p>アルコール 度数 5%</p> <p>500ml</p> <p>ビール</p>	<p>アルコール 度数 5%</p> <p>約 500ml</p> <p>缶チューハイ</p>	<p>アルコール 度数 25%</p> <p>110ml</p> <p>焼酎</p>	<p>アルコール 度数 43%</p> <p>60ml</p> <p>ウイスキー</p>
---	---	--	---	--	--

純アルコール量 = お酒の量 (ml) × アルコール度数 (%) ÷ 100 × 0.8 ※

※アルコールの比重