

お酒とうまくつきあおう

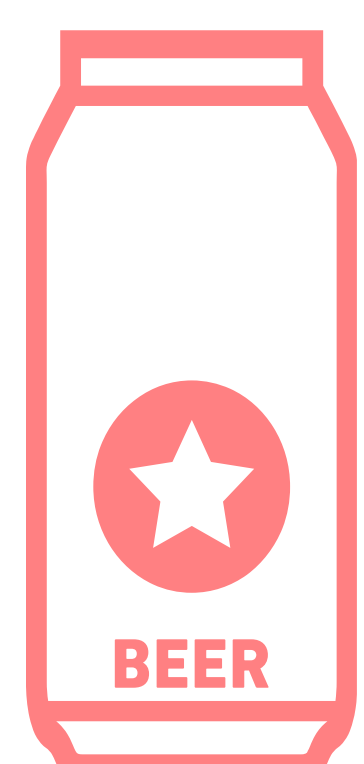
厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）を男性は40g以上、女性は20g以上としています。

純アルコール20gの目安



清酒

1合
180 ml



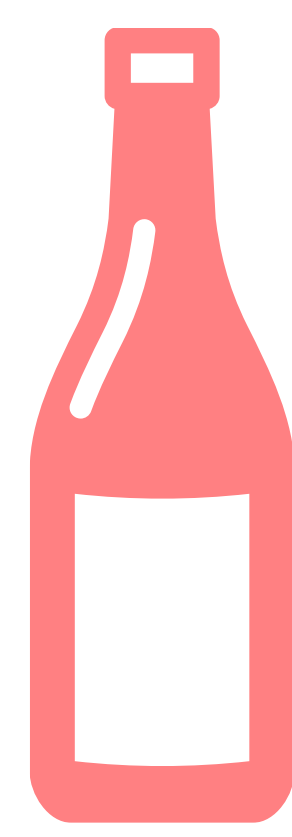
ビール

ロング缶1本
500ml



ウイスキー

ダブル1杯
60ml



焼酎

0.6合
110ml



ワイン

グラス1.5杯
180ml



缶酎ハイ

1本(7%)
350 ml

要注意

ストロング系（9%）のお酒は、ロング缶（500ml）1本だけで、ほぼ40gに達します。

20g

～節度ある適度な飲酒～

（女性や65歳以上の高齢者はその半分）

40g

～生活習慣病のリスクを高める飲酒量～

（女性や65歳以上の高齢者はその半分）

60g

～危険な多量飲酒～

事故やさまざまな社会問題を引き起こし、アルコール依存症にもつながります。

色が濃くなるほど、生活習慣病のリスクを高めます。