飲酒量と純アルコール量

からだに影響する飲酒量は、飲んだお酒の量ではなく、飲んだお酒に含まれる純アルコール量を基準とします。

純アルコール量は、お酒の種類によって異なります。

缶ビール　ロング缶１本（500ml）は、20ｇ

チューハイ（７％）１本（350ml）は、20ｇ

ワイン　グラス１杯（120ml）は、12ｇ

日本酒　１合（180ml）は、22ｇ

焼酎　１合（180ml）は、36ｇ

ウイスキー　シングル１杯（30ml）は、10ｇ

お酒に含まれる純アルコール量が増えるほど、病気になるリスクが高まります。

飲酒量チェックのリンク先：http://www.oatis.jp/chosa-drink-calculation/

発行：大阪府こころの健康総合センター