

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) 20g	 チューハイ 1本(7%) (350 ml) 20g	 ワイン グラス1杯 (120ml) 12g
 日本酒 1合 (180 ml) 22g	 焼酎 1合 (180ml) 36g	 ウイスキー シングル1杯 (30ml) 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。

純アルコール量

0g

10g

20g

30g

低

病気になるリスク

高

飲酒量チェックはこちら

