

飲酒量のめやす

◆お酒には適切な飲酒量があります。

ご存じでしたか？

普段の飲酒量を確認してみましょう。

※ドリンク数は覚えやすい値で記載しています

節度ある適度な飲酒量

- お酒に強い健康な男性は、1日に
日本酒1合又は焼酎0.5合又はビール500mlまで。



約2ドリンク



約2ドリンク



約2ドリンク

- お酒に弱い人、女性、65歳以上、病気のある人は、
この半分の量が目安です。



0.5合
約1ドリンク



0.25合
約1ドリンク



250ml
約1ドリンク

健康のポイント

- ◆週に2日は休肝日を作りましょう。
- ◆飲酒すると顔が赤くなる人などは、これよりも少ない量にする必要があります。
- ◆今よりも飲酒量が増えると、寿命に影響が出始めることが日本の研究で判明しています。

豆知識

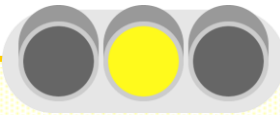


？どうして男女で飲酒量の目安が違うの？

- ・女性は、男性よりも肝臓が小さい
- ・女性ホルモンがアルコールの分解の邪魔をする…などが影響すると言われています。

監修：独立行政法人 国立病院機構 肥前医療センター 杠 岳文 先生
福田 貴博 先生

発行元：一般社団法人 福島県精神保健福祉協会 ふくしま心のケアセンター アルコール・プロジェクト



生活習慣病の危険を高める量

- 男性は1日に
日本酒2合又は焼酎1合又はビール1000mlまで。



約4ドリンク



約4ドリンク



約4ドリンク

- 女性は1日に
日本酒1合又は焼酎0.5合又はビール500mlまで。



約2ドリンク



約2ドリンク



約2ドリンク



健康のポイント



- ◆今の量を飲み続けると、**生活習慣病になる危険性**があります。
- ◆すでに病気がある人は、改善しないまたは悪化する場合があります。



多量飲酒(飲み過ぎ)

- 1日に日本酒3合又は焼酎1.5合又はビール1500mlを
越えて飲む人を **多量飲酒者** といいます。



約6ドリンク



約6ドリンク



約6ドリンク



健康のポイント



- ◆今は自覚症状がまだなくても、**数年でアルコール依存症**や**肝硬変**などの病気にかかる可能性が高まる場合があります。
- ◆飲酒日記をつけて、1日にどのくらいお酒を飲んでいるのか振り返ってみましょう。