

# 節度ある適度な飲酒を！



## 節度ある適度な飲酒って？

「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、  
節度ある適度な飲酒として、  
**1日平均純アルコールで20g程度**」

### 【留意すること】

- 女性は男性よりも少ない量が適当である
- 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能を有する人よりも少ない量が適当である
- 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
- アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である
- 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない

出典：厚生労働省ホームページ「健康日本21（アルコール）」

ダスキン健保データ  
＜飲酒習慣率＞

【2021年度】  
飲酒の頻度が「時々」または「毎日」  
かつ 飲酒量が2合以上の人の割合

**10.2%**  
(622名)

※2021年度健康診断受診者（被保険者）6,092名

## 純アルコールで約20g程度って、その目安はどれくらい？

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{飲酒の量 (ml)} \times \text{アルコール度数}^* \times 0.8 \text{ (アルコール比重)}$$

※お酒に含まれるエタノールの体積の割合（パーセント濃度）

### ▼お酒の種類別の適性飲酒の目安表

お酒の種類	ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	チューハイ	焼酎
飲酒の量	500ml	1合 180ml	ダブル1杯 60ml	小グラス1杯 200ml	350ml	グラス半分 100ml
アルコール度数	5%	15%	43%	12%	7%	25%
純アルコール量 (約)	20g	21.6g	20.6g	19.2g	19.6g*	20g

※アルコール強めのチューハイ（9%）350mlだと、25.2gで適正飲酒を超えてしまうので注意！！

CHECK

### 飲料メーカーのホームページに、飲酒にまつわる情報満載。要チェック！

▶ 飲酒したアルコール量を計算できる！  
(アサヒグループホールディングス)



[https://www.asahibeer.co.jp/csr/tekisei/health/proper\\_quantity.html](https://www.asahibeer.co.jp/csr/tekisei/health/proper_quantity.html)

▶ 体重と飲酒量を入力すると、  
酔いの程度をチェックできる！  
(サントリーホールディングス株式会社)



[https://www.suntory.co.jp/arp/alcohol\\_calculation/](https://www.suntory.co.jp/arp/alcohol_calculation/)

▶ お酒を楽しく飲むための5つのヒント。  
(麒麟ホールディングス株式会社)



[https://www.kirinholdings.com/jp/impact/alcohol/0\\_1/proper/learn/](https://www.kirinholdings.com/jp/impact/alcohol/0_1/proper/learn/)

▶ 休肝日のお酒のお断りポスターが面白い！  
お酒を断る時の参考にどうぞ。  
(サントリーホールディングス株式会社)



[https://www.suntory.co.jp/arp/proper\\_quantity/](https://www.suntory.co.jp/arp/proper_quantity/)

▶ ちゃんぽんは悪酔いする？  
アルコール依存症を治すには？など色々なコンテンツあり。  
(サッポロホールディングス株式会社)



<https://www.sapporoholdings.jp/csr/alcohol/knowledge.html>

飲むなら  
楽しく健康に！

