

体にやさしいお酒の楽しみ方

お酒はコミュニケーションを助け、その場の雰囲気や和ませてくれます。
体にやさしい飲み方と飲酒の「適量」を知って楽しみましょう。



お酒を飲むときのポイント

○ あらかじめ量を決めて飲む

何をどのくらい飲むか決めておくことで、過度の飲酒を防ぐことができます。
(飲酒の「適量」については下のコラムをご参照ください。)

○ 食べながら飲む

食べながら飲むことで、アルコールの吸収が緩やかになり、急激な酔いを防ぐことができます。

○ 強いお酒は薄めて飲む

お酒を水などで薄めて飲んだり水などの飲み物と交互に飲んだりすることで、血中アルコール濃度の急上昇や、のどや胃腸への刺激が抑えられます。

○ 一週間のうち、飲酒をしない日をつくる

飲酒をしない日をつくることで、肝臓などの臓器への負担が減ります。

飲酒の「適量」とは？

…純アルコール量(お酒に含まれるアルコールの量)で1日当たり20gまで

純アルコール量 20g を含むお酒の量(括弧内の%はアルコール度数)



ビール(5%)

500ml(ロング缶または中瓶1本)



日本酒(15%)

180ml(1合弱)



ウイスキー(43%)

60ml(ダブル)



チューハイ(7%)

350ml(1缶)



ワイン(12%)

200ml(グラス2杯弱)



焼酎(25%)

100ml(グラス1/2杯)

※女性・高齢者には、より少ない量が適当と考えられています。