

あなたの飲酒量は、適正ですか？

コラム3

過度の飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な病気のリスク要因になります。

適量の飲酒と週に2日の休肝日（お酒を飲まない日）を心がけましょう！

適度な飲酒は、日本酒換算で1日平均1合（純アルコール量で約20グラム）以内です。

※少量の飲酒で顔が赤くなる方はより少ない量、女性や高齢者は半量が適当と言われています。

日本酒1合とほぼ同じアルコールを含んだお酒の量



種別	日本酒	ビール	焼酎	ウイスキー	ワイン
アルコール濃度	15%	5%	25%	43%	12%
純アルコール量	22g	20g	20g	21g	19g
目安の量	1合 180ml	中瓶1本 500ml	100ml	ダブル1杯 60ml	グラス2杯 200ml

お酒を減らす作戦を考えてみましょう。例えば、次のようなことに挑戦してみてください！

- 飲酒前に食事をする。
- 飲む（飲みすぎてしまう）場所を避ける。
- ゆっくり飲む。薄めて飲む。
- リモート飲み会では終わりの量や時間を決めておく。
- 週に何日かは休肝日をつくる。
- 酒席は断るか、早く引き上げる。
- 自宅に酒類を「買い置き」しない。
- 飲んだ量を計算し、日記につける。

その他、自分で「これをやろう！」と決めて取り組むのもいいですね。