

けんこうだより

【令和6年12月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-44-8247

今回のテーマは『飲酒』について

年末年始は職場の飲み会や家族の集まりなど、お酒を飲む機会が多くなりますね。楽しくて、つい飲みすぎてしまうこともあるかもしれません。この機会にお酒を上手に飲むポイントを意識してみましょう。



お酒の適量について

アルコールが身体と精神にあたえる影響は、飲んだ量ではなく摂取した純アルコール量が基準となります。

生活習慣病のリスクを高める量として、

「1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上」とされています。

ただし、飲酒の影響を受けやすい体質（高齢者、女性、顔が赤くなりやすい、飲んだ後吐き気や動悸がする）の人は、基準よりも少ない飲酒量にすることが望まれています。

純アルコール量 20gの目安

ビール
中ビン1本
(500mL)



日本酒
1合
(180mL)



ウイスキー
ダブル (60mL)



焼酎
0.6合 (110mL)



ワイン
1杯 (200mL)



チューハイ
(7%)
1本 (350mL)



お酒を上手に飲むためのポイント



1. お酒を飲む量を決める



お酒を飲む量を決めることで、飲みすぎないようにするなどの飲酒行動の改善につながります。

行事やイベントなどの場でお酒を飲むときも、一人一人が何をどれくらい飲むかを決めて飲むことが大切です。

【お酒に含まれる純アルコール量の計算式】

「純アルコール量（g）＝摂取量（ml）×アルコール濃度（度数/100）×0.8」

飲酒チェックツール 『アルコールウォッチ』

お酒の種類と量を選択すると、純アルコール量を簡単に計算できます。
お酒を飲む前や飲んだ後に、チェックしてみましょう。



出典：厚生労働省ホームページ

2. お酒を飲むときは、一緒に食事をとる

食事をとりながらお酒を飲むことで、血中のアルコール濃度を上がりにくくして、酔いにくくする効果があります。



3. お酒の合間に水(または炭酸水)を飲む

アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにしましょう。
水を混ぜてアルコール度を低くしてお酒を飲む、
少しずつお酒を飲む、アルコールの入っていない飲み物を選ぶことも効果的です。



4. 1週間のうち、お酒を飲まない日をつくる

毎日お酒を飲み続けた場合、アルコール依存症の発症につながる可能性があります。

1週間の純アルコール摂取量を減らすために、身体を休める日をつくりましょう。

