健康でいきいき
過ごすために

飲み過ぎは万病のもと
適正飲酒を心がけよう

「純アルコール量男性 40g※以上、女性 20g 以上（＝生活習慣病のリスクを高める量）」は、飲み過ぎです！過剰な飲酒は、がん、高血圧、脂質異常症など、多くの健康障害を招きます。

**1 日につき、
この量以上を飲んでいる人は
減酒しましょう！**

※純アルコール 40g とは？



ビール（5%）
中ビン 2 本

日本酒（15%）
2 合

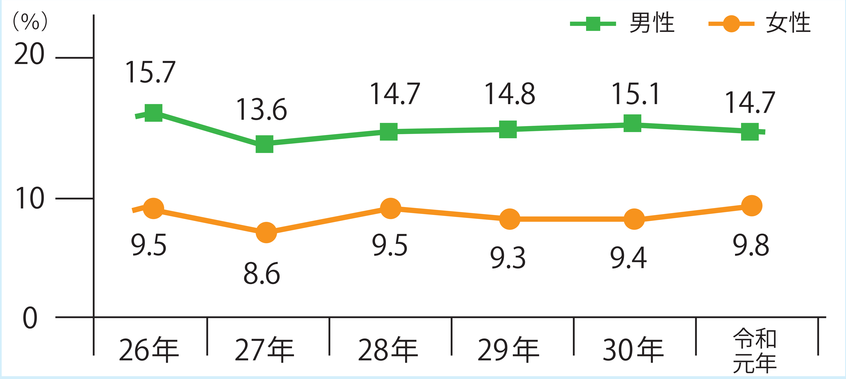


ワイン（12%）
グラス 4 杯

2022 年度までの目標※
『男性 13%、女性 6.4%』

※健康日本 21（第二次）2013 年度～ 2022 年度

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



**2022 年度まであと少しですが、
目標に向けて改善していません !!**

健康によい飲酒量

節度ある適度な飲酒量（純アルコール量）＝男性20g、女性10g

純アルコール 20g に相当する酒量



ビール（5%）
中ビン 1 本
（500ml）



日本酒（15%）
1 合 180ml



ウイスキー（40%）
ダブル 1 杯（60ml）



焼酎（25%）
グラス 1/2 杯
（100ml）



ワイン（12%）
グラス 2 杯弱（200ml）



チューハイ（7%）
缶 1 本（350ml）

健康によい飲み方

週に2日は休肝日！

肝臓を休ませましょう



食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲むと血中アルコール濃度が
急速に上がってしまいます



寝酒は控えよう

寝酒は睡眠を浅くし睡眠の質を低下させます



入浴・運動前はノンアルコール

不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です





参考：厚生労働省「国民健康・栄養調査」、「健康日本21（第二次）」
厚生労働省e-ヘルスネット「飲酒のガイドライン」・「アルコールによる健康障害」

© 2021 シダックス栄養士会 N0.2108