



毎月11日は
健康の日

健康クイズ&コラム



クイズ
・答え

Q

成人男性の1日あたりの
適正飲酒量(ビールの場合)は?
A 1ドリンク B 2ドリンク C 3ドリンク
(1ドリンク=純アルコール10g)

A

B 2ドリンク

今月の
健康
コラム



「お酒の適量」

お酒は適度にとればストレスを軽減するなどの効果がありますが、飲みすぎると様々な悪影響を及ぼします。また、一緒に食べるおつまみは味付けが濃く高カロリーなものが多いため、高血圧や肥満などの生活習慣病に繋がる可能性があります。適度な量と飲み方にも気を付けて、健康的にお酒を楽しみましょう。

体に害を及ぼさない適度な量は1日あたり2ドリンクまで(純アルコール20g)

*女性はアルコールの影響を受けやすいため、男性の1/2~2/3程度の量が適量です。
*純アルコール量=お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8で求められます。

主なお酒 2ドリンクの目安



ビール 度数5%
中瓶・ロング缶
(500ml)



焼酎 度数25%
グラス2杯
(100ml)



ワイン 度数12%
ワイングラス2杯弱
(200ml)



ウイスキー 度数40%
ロックグラスシングル2杯
(60ml)



日本酒 度数15%
とっくり半分 1合
(160ml)

- ★ただしお酒自体のカロリーにも注意が必要です。甘くて飲みやすいものほどカロリーが高いため、アルコール量が少なくても飲みすぎないようにしましょう。
- ★適量は健康な人に当てはまる指標であり、すでに治療を受けている方はかかりつけの医療機関にご相談ください。
- ★未成年および妊娠中や授乳中の飲酒はやめましょう。

お酒の飲み方ポイント

休肝日を週に2日はつくる。
食事をしながらゆっくり飲む。
強いお酒は割って飲む。

