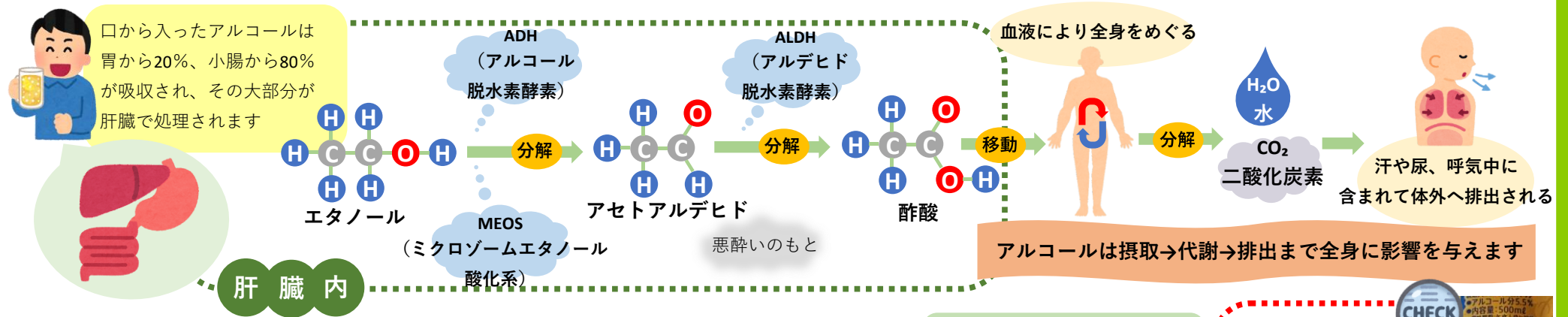


先日、厚生労働省から飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の推進を図るため、国民それぞれの状況に応じた適切な飲酒量・飲酒行動の判断に資する「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が発表されました。

「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を知ろう！



生活習慣病のリスクを高める飲酒量

男性	40g以上
女性	20g以上

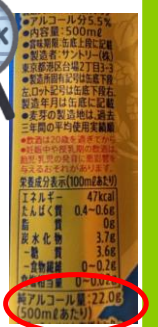
(1日あたりの純アルコール量)

純アルコール量 = 飲酒量 × アルコール度数 × 0.8 (比重)

500mlのビール (ロング缶) アルコール度数5%

例えば...  $500 \times 0.05 \times 0.8 = 20$  純アルコール量20g

最近、容器に栄養成分表示と一緒に純アルコール量が記載されています。自分の目で確認する習慣をつけてみましょう。



日本における疾患別の発症リスクと飲酒量 (純アルコール量)

疾患名	男性		女性	
	研究結果	(参考値)	研究結果	(参考値)
脳卒中 (出血性)	150g/週	20g/日	少しの量で	
脳卒中 (脳梗塞)	300g/週	40g/日	75g/週	11g/日
高血圧	少しの量で		少しの量で	
胃がん	少しの量で		150g/週	20g/日
大腸がん	150g/週	20g/日	150g/週	20g/日
肝臓がん	450g/週	60g/日	150g/週	20g/日

- 健康に配慮した飲酒の仕方
- ①自らの飲酒量を把握する
  - ②あらかじめ量を決めて飲む
  - ③飲酒前または飲酒中に食事を摂る
  - ④飲酒の合間に水 (または炭酸水) を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
  - ⑤一週間のうち、飲酒をしない休肝日を設ける

適量の目安を知っておき、安全なお酒の付き合い方を意識していきましょう。

純アルコール量 = 20g相当の種類と量

種類	度数	量
ビール	5%	500mlロング缶
酎ハイ	7%	350ml
ワイン	12%	200ml小グラス2杯
日本酒	15%	1合弱
焼酎	25%	100ml
ウイスキー	43%	60mlダブル1杯