

# 適正飲酒のススメ

多量の飲酒は健康に悪影響を与えます。年末年始で飲酒機会が増えてくる前に普段の飲酒習慣を見直してみましょう。

## 多量飲酒が身体に及ぼす悪影響



# 適正飲酒量ってどのくらい？

ビール(5%)

ロング缶  
1本

500ml



日本酒(15%)

1合

180ml



焼酎(25%)

グラス  
1/2杯

100ml



ウイスキー(43%)

ダブル  
1杯  
60ml



ワイン(12%)

グラス  
2杯  
200ml



チューハイ(7%)

1缶

350ml



※()内の数字はアルコール度数です



飲んすぐに赤くなる人や、女性、高齢者の方は  
これよりも少なくすることが推奨されています。

## 知っておこう 正しいお酒の飲み方

・強いお酒は薄めて飲む



・空腹で飲まない



・週に2日程度休肝日をつくる

お酒は適量を守って楽しく飲みましょう