








「お酒」飲みすぎてませんか？

★厚生労働省の示す指標では、節度ある適度な飲酒は1日平均 純アルコールで20g程度になります。
飲みすぎには注意し、最低でも週に2日は休肝日を作りましょう。

純アルコール20g程度の飲酒量

※女性はこの半分を目安に考えましょう

アルコール度数	ビール 5%	日本酒 15%	焼酎 25%	酎ハイ 7%	ウイスキー 43%	ワイン 12%
 適量 目安 エネルギー 純アルコール量	 500ml ロング缶1本 200kcal 20g	 180ml 1合 196kcal 22g	 90ml 0.5合 131kcal 18g	 350ml 1缶 154kcal 20g	 60ml ダブル 142kcal 21g	 210ml グラス2杯弱 153kcal 20g

(ワイン1杯120ml)

※純アルコール量の計算=お酒の量 (ml) × アルコール度数 / 100 × 0.8 (アルコールの比重) = 純アルコール量 (g)

例) アルコール度数5%のビールロング缶の場合 500 (ml) × 0.05 × 0.8 = 20g (純アルコール量)

※アルコール度数9%の酎ハイは350mlで純アルコール量25gとなります

◎1合=180ml ◎一般的なワイン1本=750ml

※酔いがさめるまでの時間

体重60kgの人が純アルコール20gのお酒を30分以内に飲むとアルコールは3～4時間体内にとどまります。

純アルコール40gになるとアルコールが体内から消失するまで約6～7時間かかります。

アルコールの分解速度は、一般に女性やアルコールの弱い方はもっと時間がかかるため、純アルコール量10gを目安にしましょう。