

## ◆適正飲酒のすすめ



節度ある適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで約20g以下です。  
特に、女性や高齢者、少量の飲酒で顔が赤くなる人は、より少量の飲酒が  
適当です。

お酒を飲むときは量を決めて、食事やおつまみを食べながら楽しく飲みま  
しょう。

※純アルコール量は、「お酒の量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8(アルコールの比重)」  
で計算できます。

### お酒の種類と純アルコール量



ビール(5%)  
ロング缶(500ml)  
.....  
20g



日本酒(15%)  
1合(180ml)  
.....  
22g



ワイン(12%)  
1杯(120ml)  
.....  
12g



焼酎(35%)  
1合(180ml)  
.....  
50g



ウィスキー(43%)  
ダブル(60ml)  
.....  
20g

参考:厚生労働省ホームページ