

お酒はほどほどに！

年末年始、お酒を飲む機会が増える時期です。国は、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を発表し、少量の飲酒から生活習慣病を引き起こす恐れがあることを示しました。自分に合った飲酒量を知り、新年も健康に過ごしましょう。

1日あたりの純アルコール量

※飲酒量×度数×0.8（アルコールの比重）

男性 40g 以上
女性 20g 以上 → 生活習慣病の
リスク増

注目！

純アルコール「20g」とは？

チューハイ(7度)



1缶
350ml
(278kcal)

ビール



中ビン1本
500ml
(200kcal)

発泡酒



ロング缶1本
500ml
(225kcal)

日本酒



1合
180ml
(196kcal)

焼酎(25度)



1/2 カップ
100ml
(146kcal)

ワイン



グラス2杯
200ml
(175kcal)

ウィスキー



ダブル1杯
60ml
(142kcal)

ハイボール



1杯
240ml
(125kcal)

この中から
いずれかひとつです！

発症リスクと純アルコール量（1週間あたり）

	男性	女性
脳卒中（出血性）	150g	少しでも
脳卒中（脳梗塞）	300g	75g
高血圧	少しでも	少しでも
胃がん	少しでも	150g
大腸がん	150g	150g
食道がん	少しでも	データなし
前立腺がん（進行がん）	150g	データなし
乳がん	データなし	100g

～飲みすぎないための対処法～

水分をこまめに摂ろう



お酒を飲む前、お酒を楽しむ間、夜寝る前にコップ1杯の水を飲みましょう。

アルコールの利尿作用で脱水状態になりやすくなります。水分補給をして体の負担が大きくなることを予防します。

お酒を飲まない日をつくろう

最低でも週に1日は、休肝日をつくりましょう。理想は、週に2日です。



休肝日をつくるチャレンジを記録して自分自身にご褒美を♪



アルコールを分解して体外に排出するのに、内臓、特に肝臓への負担は大きくなります。