



身体に優しいお酒の飲み方

お酒は「百薬の長」といわれますが、飲みすぎると悪酔いや二日酔いなどの症状がみられるほか、病気を引き起こす危険性も高まります。また、飲酒運転を防ぐためにも、アルコールと上手に付き合しましょう。

適正 飲酒量

体重60kgの人で1時間あたり5～7gのアルコールを分解・処理します。
1日の適正量は3～4時間で処理できる20g程度が目安です。

※女性の場合この半分が適正量です

ビール
(5%)



1本
(500ml)

日本酒
(15%)



1合
(180ml)

焼酎
(25%)



0.6合
(100ml)

チューハイ
(7%)



1本
(350ml)

ワイン
(12%)



グラス2杯
(240ml)

ウイスキー
(40%)



ダブル1杯
(60ml)

例:ビール500ml+日本酒2合



お酒が抜けるまでに
かかる時間は

約10時間

特に、翌日に車を運転する予定がある場合は、飲酒量をおさえることが大切です！

身体に優しくお酒を楽しむために

- ✓ **自分の適正量**を知り、時間を決めて飲む
(目安:ほろ酔いになったらやめる)
- ✓ お酒と一緒に**水**も飲む
- ✓ 週に2日以上、**休肝日**をつくる
- ✓ おつまみは大豆製品やナッツ類にする
- ✓ お酒のストックを家に置かない

