

ストロング系缶チューハイに注意

最近よく聞く「ストロング系」缶チューハイ
甘くて飲みやすいため、「なんとなく たくさん飲む」方が増えています。
でも、その「なんとなく」 実はとっても危険なんです！

【 お酒のアルコール量 】



適量

20g

ビール
500ml



22g

日本酒
1合



36g

ストロング系缶チューハイ (9%)
500ml

ストロング系缶チューハイは、ビールと同じ感覚で飲んでしまいます。
しかし、**500ml飲むだけで日本酒1合よりアルコール量が多いです！**

たとえば…

ストロング系缶チューハイ(9%)
500ml 3本



ビール(5%)500ml
5本 相当



多量飲酒で
心身の危険性が
増加します

悪酔い

肝機能障害

泥酔

(急性アルコール中毒)

アルコール依存症のリスク



体に優しくお酒を楽しむために

適量を守る



ビール500ml
(女性は250ml)

食事と一緒に飲む



調子にのって飲みすぎない



□関連するコラム 身体に優しいお酒の飲み方

SGホールディングスグループ健康保険組合