



生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている日向市民の割合は増加

適正飲酒を守るべし！

節度ある適度な飲酒量とは？

節度ある適度な飲酒は、「1日平均純アルコールで20g程度」と示されています。
1日当たりの平均純アルコール摂取量が、男性40g以上、女性20g以上で、生活習慣病のリスクが高まります。そのため、飲酒量だけではなく、純アルコール摂取量を意識することが大切です。

アルコールの影響は個人差がある

年齢、性別、体質等の違いによって個人差があります。

- 年齢：高齢者は体内の水分量の減少等で、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。
- 性別：女性は、一般的に男性と比べると体内の水分量が少なく、分解できるアルコールの量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。
- 体質：体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。

アルコール摂取量を計算してみよう！

摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)

例) ビール 500ml(5%) の場合の純アルコール量

$$500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$$



各酒類の純アルコール量 20g程度の目安(いずれか1つ)

日本酒	ビール	焼酎(20度)	ウイスキー	ワイン
				
180ml (1合)	500ml (中瓶1本)	125ml (焼酎のみ)	60ml (ダブル1杯)	240ml (グラス2杯)

飲酒チェックツール

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計算できます。

自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。

URL : <https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacht/> (厚生労働省)

