

アルコールの健康への影響

アルコールが体に与える影響は年齢、性別、体質などによって個人差がありますが、基本的には少なければ少ないほど良いとされています。

成人男性では純アルコール量 1 日 20 g 以内を目安にしましょう。

	ビール	焼酎(25%)	日本酒	ワイン	ウイスキー	酎ハイ(7%)
純アルコール量 20gの目安	 ロング缶 (500ml)	 お湯割り 2 杯 (100ml)	 1 合 (180ml)	 ワイングラス 2 杯(200ml)	 ダブル 1 杯 (60ml)	 1 本 (350ml)
エネルギー量	200kcal	140kcal	190kcal	140kcal	130kcal	180kcal

※ 女性や高齢者の目安量は、上記の半分程度とされています。

● 純アルコール量の計算方法

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350ml (5%) 1 缶の場合

$$350 \times 0.05 \times 0.8 = 14g$$

大量飲酒によって生じる心身の障害

多量飲酒を繰り返すと、様々な部位で病気を発症するリスクが高まります。

- 口腔・咽頭がん
- 食道がん

- 高血圧
[男 少量でも 女 少量でも]
- 脂質異常症
- 心筋梗塞
- 不整脈

- 胃がん
[男 少量でも 女 20g]
- 胃炎
- すい炎
- 糖尿病

- 肝炎
- 肝硬変
- 肝臓がん
[男 60g 女 20g]

- 脳出血
[男 20g 女 少量でも]
- 脳梗塞
[男 40g 女 11g]
- 脳の萎縮
- 認知機能の障害

- 乳がん [女 14g]

- 不眠
- うつ病
- アルコール依存症

- 大腸がん [男 女 20g]

- 前立腺がん [男 20g]

- 高尿酸血症・痛風
- 末梢神経の障害

あなたの
飲酒習慣は
大丈夫？

お酒を
週 4 日以上飲む

☐ いいえ ☐ はい

1 回に目安量の
2 倍以上または
時々 3 倍以上飲む

☐ いいえ ☐ はい

両方「はい」の人は、
飲み方に注意！
今の飲み方を続けると、
健康問題や社会生活に
悪影響が出る恐れが
あります。
今すぐ飲み方を見直し、
お酒と健康的な
生活を両立させましょう。

[] は発症リスクが上がると考えられる純アルコール量の参考値
(厚生労働省「健康に配慮した新酒に関するガイドライン」より)

お酒と上手につき合う方法

週に2日は「休肝日」を設ける

連日飲酒は、肝臓が休む暇がなく、機能の低下を招きやすくなります。



長時間飲み続けない

アルコールを分解するのに、ビール500mlなら約3～4時間かかります。夜中まで飲んでしまうと分解しきれず翌日まで残ってしまいます。また、だらだら飲むとそれだけ量も多くなりがちです。



強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒はのどや胃腸の粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲んだり、酒と水を交互に飲むなど、飲み方を工夫しましょう。



食事をとりながら飲む

食事をとると胃腸の粘膜が保護され、アルコールによる胃への負担を減らせます。また、酒を飲むペースが落ちるため、血液中のアルコール濃度が急に高くなることを防ぐことができます。



おつまみのご提案

■ ご飯類（主食）、メインのおかず（主菜）、野菜のおかず（副菜）をそろえる

栄養バランスが整い、飲み過ぎを防ぐこともできます。ご飯類をぬく食べ方はやめましょう。



■ 野菜・海藻・大豆製品・魚等のメニューがおすすめ

■ 揚げ物など油の多いメニューは量を控えめにする

■ あっさりした味つけのメニューにする

濃い味つけの料理は、お酒の量がすすみがちで、食塩のとり過ぎにもつながります。かけしょうゆなどの調味料も控えましょう。

おすすめメニュー

酢の物



スティック野菜



冷やっこ



焼き魚



刺身



焼き鳥



家庭での適量飲酒のためのご提案



冷蔵庫で冷やすビールは1缶にする



買い置きしない



ノンアルコール飲料を利用する