

日の適正飲酒量はどのくらい?

純アルコール量の目安

純アルコール量とは・・

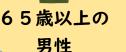
お酒に含まれるアルコール量のこと。

飲むお酒の量(ml)×アルコール度数×0.8で純アルコール量が計算できます



純アルコール







女性

純アルコール

純アルコール20gって?



アルコール度数 缶ビール

500ml

缶チューハイ

3 5 0 ml

日本酒

アルコール度数 15%

180ml

丨合



缶のアルコール飲料 には純アルコール量 が表示されています

純アルコール量Og

(350 mlあたり)

ここを見れば

純アルコール量がわかる

お酒を楽しむための5つのポイント

- 食事と一緒にゆっくり味わう 1
- 2 長時間飲み続けない
- 3 自分のペースで飲む
- 4 お酒の合間に水を飲む
- 週に2回は休肝日を (5)

お酒の分解時間を知ろう

「分解時間の目安電卓」



<参考>厚生労働省 e-ヘルスネット (社)アルコール健康医学協会 作成: 東松島市 健康推進課