

楽しくお酒と付き合おう

1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



男性

純アルコール
20 g



65歳以上の
男性



女性

純アルコール
10 g

純アルコール20gって？



缶ビール

アルコール度数
5%

500ml

1缶



缶チューハイ

アルコール度数
7%

350ml

1缶



日本酒

アルコール度数
15%

180ml

1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 **0 g**
(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

- ① 食事と一緒にゆっくり味わう
- 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
- ⑤ 週に2回は休肝日を

お酒の分解時間を知ろう

「分解時間の目安電卓」

