

Health

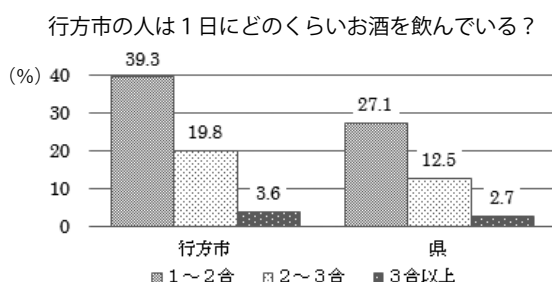
健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

あなたが飲んでいるお酒の量は、適量？ それとも…？

行方市の人は1日にどのくらいお酒を飲んでいるの？



県平均の

約1.5倍
たくさん飲む
方が多い！

そもそも飲酒の適量ってどのくらい？

お酒の種類によって量は変わりますが、
純アルコールの量は **1日 20g** 程度と
されています。
※体質によってはもっと少ない量が適量
の場合もあります。

純アルコール 20g の量			
ビール (アルコール度数 5%)	中ビン 1 本	赤ワイン (アルコール度数 14%)	グラス 2 杯
日本酒 (アルコール度数 15%)	1 合	ウイスキー (アルコール度数 43%)	シングル 2 杯
焼酎 (アルコール度数 25%)	0.6 合		

お酒って百薬の長といわれているよね？

お酒は適度に飲むと、食欲が増進する、血行を良くする、気分転換になる、人間関係をスムーズにする…等の効果があります。

適度な飲酒は、このような良い効果をもたらすことから、『百薬の長』といわれています。

しかし、飲酒量を間違えると百薬の長どころか、『百害あって一利なし』となってしまいますので注意が必要です！

その例として、飲酒量が増えるほど血圧が上昇する、1日のアルコール摂取量が 46g を超えると肝機能障害が増える、1日のアルコール摂取量が 69g に達すると有害作用のみ目立つようになる…等があります。また、お酒の勢いでトラブルなんてことも…。

お酒を長く楽しむためにも、適度な量のお酒を楽しみましょう！！