

今回のテーマ

～ お酒と上手に付き合おう ～

習慣的なお酒の飲みすぎは...

危険

【生活習慣病の
リスクを高める
1日あたりの飲酒量】

男性

アルコール
40g以上

女性

アルコール
20g以上

全身の臓器へ負担をかけ

さまざまな病気のリスクを高めてしまいます...!

肝臓の病気 **脂肪肝**・肝炎・肝硬変 など

消化器の病気 胃炎・胃潰瘍 など

生活習慣病 **肥満**・**糖尿病**・**痛風** など

がん **食道がん**・**肝臓がん** など

精神・脳の病気 依存症・認知症 など



男性 も 女性 も

「節度のある適度な飲酒量」とされる

1日に **アルコール20g分** までを意識しましょう!



ビール
ロング1缶
500ml



焼酎
グラス1/2杯
110ml



日本酒
1合
180ml



ワイン
グラス2杯
180ml



ウイスキー
ダブル1杯
60ml



5%

チューハイ
ロング1缶
500ml



7%

チューハイ
1缶
350ml

★ 週に少なくとも**1日**、できれば**2日以上**

『**休肝日**』を作りましょう!

※ 休肝日を設けることでストレスが溜り
飲酒量が増えてしまう場合は

飲酒量を減らすことを優先しましょう!

