

上手なお酒との付き合い方

これから年末年始シーズンが到来し、忘年会などでお酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか？今年2月に厚生労働省より「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が発表され、健康を維持しながらお酒を楽しむことが注目されています。

「生活習慣病発症リスクを高める飲酒」とは？

飲酒ガイドラインでは生活習慣病のリスクを高める飲酒量として「1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上」と明記されています。純アルコール量を意識してお酒を選ぶようにしましょう。

飲酒が関係する主な疾病

- 高血圧・脳卒中
- 胃がん・肝臓がん
- 肺がん(喫煙者男性) など



純アルコール量が表示されている商品もあります。チェックしてみましょう！

45kcal
3~0.5g
0g
3.0g
2.9g
0~0.2g
0~0.02g

純アルコール量: 20.0g (500mlあたり)

純アルコール量20gのお酒の目安量

<p>アルコール度数 ビール(5%)</p> <p>ロング缶1本 (500ml)</p>	<p>アルコール度数 日本酒(15%)</p> <p>1合 (180ml)</p>	<p>アルコール度数 チューハイ(7%)</p> <p>1缶 (350ml)</p>
<p>アルコール度数 ハイボール(7%)</p> <p>1缶 (350ml)</p>	<p>アルコール度数 焼酎(25%)</p> <p>グラス1/2杯弱 (100ml)</p>	<p>アルコール度数 ワイン(12%)</p> <p>グラス2杯 (200ml)</p>

やってみよう！純アルコール量計算(厚生労働省ほか)

「アルコールウォッチ」で純アルコール量と分解時間が計算できます。飲酒をする際は要チェック！

あなたの飲酒を見守る

アルコールウォッチ

飲んだお酒をひとつひとつ純アルコール量と分解時間のチェックができます。

飲酒量チェック

チェックスタート！

飲みたいor飲んだお酒を選び、下の棚に並べると...

アルコールウォッチ

結果

あなたが飲んだ純アルコール量は

38.4グラム

3.8ドリンク / 1.9単位

分解時間の目安は飲み終えてから

9時間36分

この量の運転はやめましょう

純アルコール量と分解時間の目安がわかる！

ご利用はこちらから↓

「今より少し減らす」から始めましょう！

毎日飲酒する方や、1回に飲む量が多めな方は特に注意！健康を維持しながらお酒を楽しむために「今より少し減らす」を意識してみましょう。

低・微アルコール飲料の活用

- 低アルコール飲料
→比較的アルコール度数が低いもの
- 微アルコール飲料
→度数1%未満のアルコールを含むもの

少ないアルコールで満足！いつものお酒に代わる飲みものを探すのも楽しい♪



あらかじめ飲む量を決める

純アルコール量を参考に、自分で目標を決めてみましょう。

飲酒の間に水分をとる



飲酒しない日を作る

- 飲酒以外の方法でリフレッシュ！
飲酒の時間を趣味の時間にあてる。
- 食事を楽しむ日にする
あえてカレーや具沢山ポトフなどお酒に合いにくいメニューを味わう♪
- 飲まなかった日はカレンダーに印を！
達成感があり、家族も応援してくれます。
- 飲みたくなったら炭酸水を飲む