ほどほどのお酒ってどれくらい？

皆さんは普段、お酒を飲みますか？
酒は百薬の長とも言われますが、どこからが飲みすぎで、
どれくらいが適量でしょうか？

動脈硬化性疾患のリスクを高める飲酒量

純アルコール量で、習慣的に**25ｇ/日**以上摂取すると
動脈硬化性疾患のリスクが高くなると言われています。

純アルコール20ｇとは？



日本酒
度数：15％
量　：180ml



ビール
度数：5％
量　：500ml



焼酎
度数：25％
量　：約110ml



ワイン
度数：14％
量　：約180ml



ウイスキー
度数：43％
量　：60ml



缶チューハイ
度数：5％
量　：約500ml
度数：7％
量　：約350ml

※厚生労働省HPより引用

普段の飲酒量はいかがでしたか？
飲酒量の多い方は、

- □ ノンアルコール飲料への置き換え
- □ 休肝日を設ける
- □ 飲酒の合間に水や炭酸水を挟む

など、飲み方を見直してみましょう。

2026.8　小牧ようてい記念病院　栄養課