



# お酒との上手な付き合い方

お酒は適量で楽しく飲もう！

アルコールを分解する能力は人によってそれぞれ異なりますが、通常のアルコール代謝能力をもった日本人の適量は、1日純アルコール量で約20gとされています。(女性・高齢者の場合はこの半分くらいが適量)

## お酒の適量(アルコール20g)の目安

お酒の種類と量 (アルコール20g)	ビール	日本酒	ワイン	焼酎	ウイスキー	チューハイ
	中びん (500ml)	1合 (180ml)	グラス2杯 (200ml)	0.6合 (110ml)	ダブル1杯 (60ml)	1.5缶 (500ml)
アルコール度数	5%	15%	12%	25%	43%	5%
エネルギー (Kcal)	200	200	146	146	142	250
糖質	15.6	8.8	4.0	0.0	0.0	-

純アルコール量の計算式 お酒の量 (ml) × 【アルコール度数 (%) ÷ 100】 × 0.8

420kcal

例) ビール3缶 (1缶 350ml) の場合 350ml × 3缶 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 42g



### 多量飲酒を続けると...

脂肪肝や肝炎などの肝障害、咽頭・食道のがんなどや生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症・痛風など)のリスクを高めます。また、エネルギーのとりすぎにより、肥満の原因になります。

生活習慣病のリスクを高める量 (純アルコール量にして男性 40g/日以上・女性 20g/日以上)

お酒の種類別 エネルギー・アルコール度数・プリン体の目安量 (例)

食品名	目安量	容量	エネルギー	アルコール度数	プリン体
ビール	普通サイズ缶	350ml	140kcal	4~6%	15~35 mg
	中びん・中ジョッキ	500ml	200kcal		25~50 mg
	大びん	633ml	253kcal		30~60 mg
地ビール	普通サイズ	350ml	220kcal	6~7%	25~60 mg
発泡酒	普通サイズ缶	350ml	150kcal	3~6%	0~15 mg
日本酒	1合	180ml	200kcal	15~16%	2 mg
焼酎	0.5合	90ml	131kcal	20~40%	0.03 mg
チューハイ	普通サイズ缶	350ml	180kcal	3~10%	-
ワイン	グラス1杯	100ml	73kcal	10~15%	0.39 mg
ウイスキー	シングル1杯	30ml	71kcal	40~50%	0.04 mg
梅酒	グラス1杯	90ml	140kcal	8~15%	-

### 週1~2回の休肝日をつくる

休肝日は、肝臓を休めるだけでなく、アルコールから摂取するエネルギーの節約にもなります

### つまみの選び方にも注意が必要

油っこい・塩辛いつまみの食べ過ぎに注意!!



※同じ種類のお酒でもエネルギー量・アルコール度数・プリン体量は異なります

※プリン体を多く含む食品・飲料を多くとると、尿酸値が上昇しやすく、痛風(プリン体の分解により、尿酸の結晶が血中に溜まり痛みが発症)になりやすくなります

あなたが普段飲んでいるお酒の栄養成分・アルコール度数・容量を確認してみましょう

豊岡市健康増進課