

適度な飲酒の量とは？

厚生労働省は「健康日本 21（第一次）」の中で「節度ある適度な飲酒」について「通常のアアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度である。」と定義しています。

☆純アルコール 20g の目安は以下の通りです。

ビール



中ビン1本
(500ml)

ワイン



2杯
(240ml)

日本酒



1合
(180ml)

ウイスキー



ダブル1杯
(60ml)

焼酎



0.5合
(90ml)

純アルコール量を計算してみましょう！

下記の計算式で純アルコール量を算出することができます。

$$\text{お酒の量} \times \text{アルコール度数} / 100 \times 0.8 = \text{純アルコール量}$$

例えばアルコール度数5%のビール500mlを2本飲酒の場合・・・

$$1000\text{ml} \times 5 / 100 \times 0.8 = 40\text{g}$$

適量より20g多いなあ

通常の「適度な飲酒量」に該当しない場合もあります！

●女性は男性よりも少ない量が適当である。



一般に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、体重あたり同じ量だけ飲酒したとしても、女性は男性に比べて臓器障害を起こしやすいと言われています。これらの理由から女性の飲酒量は男性に比べて少なくすることが推奨されています。諸外国のガイドラインでは、男性の1/2~2/3程度が適当と考えられます。

●少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能を有する人よりも少ない量が適当である。



ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で起きる、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などの反応をフラッシング反応といい、がんのリスク等も踏まえて、飲酒後にフラッシング反応を起こす者は飲酒量を控えることが推奨されています。

●65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である。



高齢者ではアルコールの分解速度が下がることや、血中濃度が高くないにもかかわらず酔い方がひどくなることなどが示唆されています。

●アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全に断酒が必要である。



●飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない。

適度な飲酒の知識を身につけ、
楽しく健康にお酒を飲みましょう。

