

アルコールの目安量



アルコールの摂りすぎは、健康障害を起こします。
肝臓の機能低下や、血糖のコントロール不良にならないためにも、
お酒の飲みすぎには注意しましょう。

基準値

※健康日本21より

純アルコール量で **20g**（1日あたり）
純アルコール量が **60g**以上の場合多量飲酒とされます



【 早見表 】

| アルコールの種類 | | 飲 酒 量 | | | | | | |
|---------------------|--|-------|-------------|-------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 100cc | 1缶 350cc | 500cc | 2缶 700cc | 3缶 1050cc | 4缶 1400cc | 5缶 1750cc |
| ビール(淡色) アルコール5% | 純 ア ル コ ー ル 量 (g) | 4 | 14 | 20 | 28 | 42 | 56 | 70 |
| ビール(発泡酒) アルコール6% | | 4.8 | 17 | 24 | 34 | 50 | 67 | 84 |
| ビール(糖質0) アルコール3% | | 2.4 | 8 | 12 | 17 | 25 | 34 | 42 |
| 缶酎ハイ アルコール6% | | 4.8 | 17 | 24 | 34 | 50 | 67 | 84 |
| ハイボール アルコール7% | | 5.6 | 20 | 28 | 39 | 59 | 78 | 98 |

| アルコールの種類 | | 飲 酒 量 | | | | | | |
|-----------------|--|-------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 100cc | 1合 | 2合 | 3合 | 4合 | 5合 | 1升 |
| 泡盛・焼酎 (25度) | 純 ア ル コ ー ル 量 (g) | 20 | 36 | 72 | 108 | 144 | 180 | 360 |
| 泡盛・焼酎 (30度) | | 24 | 43 | 86 | 130 | 173 | 216 | 432 |
| 泡盛・焼酎 (40度) | | 32 | 58 | 115 | 173 | 231 | 288 | 576 |
| 日本酒 アルコール15% | | 12 | 22 | 43 | 65 | 86 | 108 | 216 |

| アルコールの種類 | | 飲 酒 量 | |
|------------------------|--|-------|-------|
| | | 100cc | 750ml |
| ワイン アルコール12% | 純 ア ル コ ー ル 量 (g) | 9.6 | 72 |
| ウイスキー・ブランデー アルコール4% | | 32 | |
| 果実酒 アルコール13% | | 10 | |



お酒は、楽しく健康的に！！
適量飲酒を守りましょう！！

休肝日



【純アルコール計算式】

$$\text{飲酒量 (cc)} \times \text{100cc中のアルコール度数 (\%)} \div 100 \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$