

厚生労働省が推進する健康日本21より

節度ある適度な飲酒量は **1日平均純アルコール量で
約20g** 程度です

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は1日あたり
男性40g以上、女性20g以上とされています。



純アルコール量の計算方法

摂取量(ml) × 度数 / 100 × 0.8 (比重) = 純アルコール量 (g)

例：ビール 500ml (5%) の場合
 $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20 (\text{g})$

純アルコール量 一覧



ビール(5%)
コップ1杯 180ml
純アルコール量：7g



缶ビール(5%)
ロング缶1本 500ml
純アルコール量：20g



缶ビール(5%)
普通缶1本 350ml
純アルコール量：14g



日本酒(15%)
1合 180ml
純アルコール量：22g

同じ180mlの量でも
ビールと日本酒では飲める量が
変わってくる!



チューハイ(7%)
缶1本 350ml
純アルコール量：20g



ワイン(12%)
グラス2杯弱 200ml
純アルコール量：19g



焼酎(25%)
0.5合 100ml
純アルコール量：20g

糖質0



ハイボール(7%)
1杯 350ml
純アルコール量：20g



ウイスキー(40%)
シングル1杯 30ml
純アルコール量：10g

糖質0

ダブル1杯 60ml
純アルコール量：20g