

健康だより

楽しく健康にお酒をたしなもう

年末年始はお酒をたしなむ機会も多くなりますね。楽しくお酒を飲むためには、自分に合った飲酒量を知り、健康への影響に配慮することが大切です。

お酒の適量ってどのくらい？

お酒の“適量”には個人差があります。体重・性別・年齢などにより、同じ量でも体への影響は異なります。厚生労働省のガイドラインでは、1日あたりの純アルコール摂取量が「男性 40g 以上」「女性 20g 以上」になると、生活習慣病のリスクが高まるとされています。ただし、この量までなら飲んでも安全というわけではなく、飲酒量が少ないほど高血圧等の疾患発症のリスクは低くなるとされています。

純アルコール量 20g に相当する酒量

| お酒の種類 | お酒の量 | アルコール度数 | アルコール量 |
|---------|---------------|---------|--------|
| ビール・酎ハイ | 500ml | 5% | 20g |
| 日本酒 | 180ml | 15% | 21.6g |
| ウイスキー | ダブル 1 杯 60ml | 43% | 20.6g |
| ワイン | グラス 1 杯 180ml | 14% | 20.2g |

お酒と上手に付き合うためのポイント

以下の工夫を心がけ、楽しみながらお酒を飲みましょう！

- 週に飲まない日（休肝日）を設ける
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 強いお酒は水や炭酸水で割って飲む



また、飲酒チェックツールなどを用いて、アルコールが体内から何時間で消費されるかを知り、飲酒運転に繋がらないように確認をすることも大切です。



参考 厚生労働省 「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」
「みんなに知ってほしい飲酒のこと」（広報資料）
政府広報オンライン「急性アルコール中毒の怖さを知っていますか？
イッキ飲みや無理強い命にかかわることも！」（2025年7月24日）