



自分の飲酒量を把握しよう

自分が普段どのくらいアルコールを摂取しているか知っていますか?

お酒に含まれるアルコール量を知って自分の飲酒量を把握し、より少ない飲酒量を心がけましょう。

純アルコール量20gってどれくらい?

生活習慣病のリスクを
高める飲酒量(1日あたり)

純アルコール摂取量が、
男性40g以上 女性20g以上

※年齢・体質などによって飲酒の影響は
異なります



ここまでなら「飲んで
もいい」というわけ
ではありません!



日本酒(15度)
180ml



ビール(5度)
500ml



ワイン(14度)
約180ml



ウイスキー(43度)
約60ml



焼酎(25度)
約110ml



缶チューハイ
(5度)約500ml
(7度)約350ml

より注意したい!
ストロング系

アルコール度数9度の缶チューハイに含まれる純アルコール量は、350ml1缶でおおよそ25g。これはビールなら大瓶1本のアルコール量に相当します。「飲みやすい」「安い」という特徴もあり、思いがけず飲み過ぎてしまう心配もあります。ご注意ください。

