

## 飲酒

『節酒』か『禁酒』か・・・

節酒はがん予防、生活習慣病や認知症予防にも役立つと言われています。  
タバコは禁煙なのに、お酒は『節酒』。なんだか不思議ですね。

さて、あなたは1週間でどれぐらいのアルコールを摂取していますか？  
アルコール量を計算してみましょう！

## 酒に含まれるアルコール量の計算方法



$$\text{純アルコール量(g)} = \text{飲酒量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)} / 100 \times 0.8(\text{比重})$$

例えば500mlビールの場合  $500(\text{ml}) \times 5(\%) / 100 \times 0.8 = 20(\text{g})$  です

純アルコール量20gに相当するお酒の量 (アルコール分解時間はおよそ5時間です)

ビール (5%) 500ml

チューハイ (7%) 350ml

ワイン (12%) 200ml

日本酒 (15%) 1合弱

焼酎 (25%) 100ml

ウイスキー (43%) 60ml



「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン (厚生労働省)」によると、**一日あたりの純アルコール量として男性で40g以下、女性で20g以下**という数値が示されています。純アルコール量20gはビールなら500ml、日本酒なら一合弱です。それって少なすぎるでしょ？こんなに少量で飲むのをやめるくらいなら禁酒の方がやさしいのでは？ (笑)

昔から酒は百薬の長と言われ、適度な飲酒はリラックス効果がありますが、適量を超えると害でしかありません。

近年、小量飲酒でも健康リスクを高める可能性が指摘されていることはご存じですか？

これを機会にあなたの飲酒量を見直してみましょう！