

# アルコール

日頃、家庭や仕事仲間とお酒を飲んでストレスを解消し、明日のエネルギー源としている方は多いと思います。しかしお酒は、適量以上に飲むと肝臓への負担、糖尿病や高血圧などの生活習慣病等の発病に影響してきます。また、がんやうつ病の発病にも影響があります。身体に害の少ない飲み方を知っておくと、楽しく、美味しく頂くことができ、生活にもうるおいが出てきます。

アルコール関連情報をご紹介しますので、皆様の日頃のお酒の飲み方と照らし合わせてみてください。



| お酒の種類<br>(アルコール度数) | <br>ビール・発泡酒<br>5% | <br>焼酎<br>35% | <br>日本酒<br>15% | <br>ウイスキー<br>43% | <br>ワイン<br>12% |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 酒の量                | 500ml                                                                                                | 70ml                                                                                             | 160ml                                                                                             | 60ml                                                                                                  | 200ml                                                                                               |
| 大体の目安              | 中瓶1本<br>ロング缶1杯                                                                                       | 約1/3合                                                                                            | 1合弱                                                                                               | シングル2杯                                                                                                | グラス1.5杯                                                                                             |

【参考】厚生労働省「健康日本21(アルコール)」

「健康日本21(アルコール)」厚生労働省 > はじめに

[https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b5f.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b5f.html)

「健康日本21における飲酒に関する目標値」厚生労働省

[https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12205250-Shakaiengokuyokushougaihokenfukushibu-Kokoronokenkoushienshitsu/s\\_49.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12205250-Shakaiengokuyokushougaihokenfukushibu-Kokoronokenkoushienshitsu/s_49.pdf)

「e-ヘルスネット【情報提供】」厚生労働省 > アルコールとうつ病

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-006.html>