







節度ある 適度な飲酒を！

適度な飲酒は日本酒換算で1日平均1合以内です。

日本酒1合と同程度のお酒の量

	清酒 1合・180ml	ビール 500ml	ウイスキー 60ml	25%の焼酎 100ml	ワイン 200ml	7%のチューハイ 350ml
種別						
アルコール濃度	15%	5%	43%	25%	12%	7%

あなたの普段の一日の飲酒量は

日本酒換算 約 合

1合	<p>～節度ある適度な飲酒～ (女性や65歳以上の高齢者はその半分)</p>
2合	<p>～生活習慣病のリスクを高める飲酒量～ (女性や65歳以上の高齢者はその半分)</p>
3合	<p>～危険な多量飲酒～ 事故やさまざまな社会問題を引き起こし、 アルコール依存症にもつながります。</p>