

# 節度ある 適度な飲酒を！

適度な飲酒は、1日平均純アルコール20g程度です。

## 純アルコール20g程度のお酒の量

	清酒 1合・180ml	ビール 500ml	ウイスキー 60ml	20%の焼酎 100ml	ワイン 200ml (グラス2杯)	7%のチューハイ 350ml
種別						

あなたの普段の一日の飲酒量は

純アルコール  g

	<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>
	<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>
	<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>