

# お酒との上手な付き合い方

ver. 1.1  
令和2年3月作成

このリーフレットは、減酒が望ましいと思われる方向けのものです。きっと役立つ内容ですので、ぜひお読みください。食事には、「カロリー」という、共通の物差しがあるように、お酒にも、「ドリンク」という、共通の物差しがあります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかが分かりやすくなります。

## ドリンク換算表

ビール (5%)	日本酒 (15%)	缶チューハイ (7%)	泡盛・焼酎 (30%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
500ml	1合	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
					
<b>2</b> ドリンク	<b>2</b> ドリンク	<b>2</b> ドリンク	<b>4</b> ドリンク	<b>1</b> ドリンク	<b>2</b> ドリンク

例えば 缶ビール (500ml) を1本飲んで、そのあとに日本酒を1合飲むとすると……

缶ビール 2ドリンク + 日本酒 2ドリンク = 4ドリンク

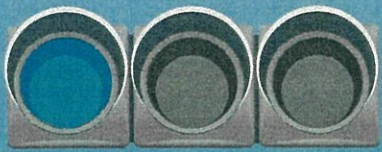


となります。あなたのいつものお酒は何ドリンクでしょうか？  
ぜひ計算してみてください！

あなたのいつものお酒は

ドリンク

# 飲酒量「ドリンク」の目安(1日あたり)



**2ドリンク以下**

## 適度な飲酒量

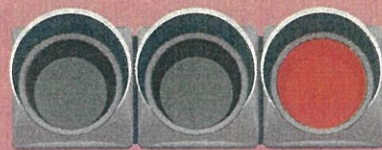
今の習慣を続けましょう。女性は**1**ドリンクが目安です。休肝日を**週に3日**以上つくりましょう。



**男性4ドリンク**  
**女性2ドリンク**

## 生活習慣病のリスクを高める量

糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風、肥満になるリスクが高まります。すでに病気がある人は、飲酒による悪影響が……!?



**6ドリンク以上**

## 多量飲酒

数年で肝硬変やアルコール依存症などにかかる危険があります。



**&**



**の方は**

**お酒を減らすことを  
オススメします!**

このまま  
お酒の飲みすぎが続くと……

**お酒を楽しめない生活に  
なってしまいます**

こんな病気の危険が!

- 脳出血
- 脳梗塞
- 心筋梗塞
- 肝硬変
- 痛風
- アルコール依存症  
など



ここで  
お酒を減らすことで……

**健康的な生活を続けて  
お酒も楽しめます**

こんな健康効果が!

- 血圧が下がる
  - 体重が減る
  - 肝機能が改善する
  - 血糖値が下がる
  - 尿酸値が下がる
- など、ほかにも色々  
よいことがあります

