

4

体を守る飲み方をしよう 適度な飲酒コース



KENPOSの
行動目標を使おう!

- お酒を適量(日本酒1合、ビール500ml程度、または休肝日)にする

チャレンジ前に準備しよう!

【ふだん飲んでいるお酒で、適量(純アルコール20g以下)を計算してみよう】

飲酒量の計算式：お酒の量(ml) = 20g ÷ [アルコール度数(%) ÷ 100] ÷ 0.8(アルコールの比重)

多量の飲酒は死亡率を高めることから、1日当たりの適量は純アルコール20g程度とされています。ただし、アルコールは肝臓で分解されますので肝臓の大きさやアルコール分解能力(分解酵素)によっても影響を受けます。体格が小さい人(特に女性)や、アルコール代謝能力が低い人(飲むと赤くなる人)、65歳以上の高齢者などは、これよりも少なめにしたほうがよいとされています。

*1日の適量については飲酒習慣がない人に飲酒を勧めているものではありません。



●アルコール種類別の適量早見表

	ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	缶酎ハイ
アルコール度数(%)	5度	15度	25度	43度	14度	5度
適量	中ビン1本 (500ml)	1合 (180ml)	0.6合 (約110ml)	ダブル1杯 (60ml)	1/4本 (約180ml)	ロング缶1缶 (約500ml)

参考:公益社団法人 アルコール健康医学協会ホームページ

【休肝日は週2日以上が理想】

国立がん研究センターの調査によると、お酒を飲む頻度が週5~7日(休肝日が0~2日)の人は、それ以下の人よりも総死亡率が高いという結果が出ました。少なくとも週に2日以上休肝日を設けましょう。

お酒の量を減らすポイント!

- 飲酒する時間を決める
- 飲酒量の上限を決める
- 休肝日を作る
- お酒の種類を変える(度数を下げる、薄める)
- のどが渇いたときやおなかのすいたときに飲酒しない
- 一口飲んだら、コップは必ずテーブルにおく
- お酒を飲む前に、ノンアルコールドリンクを飲む
- 飲酒中に、飲んだ酒量を思い出しチェックする
- 飲酒前に、コントロールの必要性を確認する
- 自動車の運転や運動など、お酒を飲んだらできないことをする
- お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける
- 大量飲酒は健康を害することを思い出す
- 酒席では、まず料理を食べておなかをいっぱいにする
- 酒席に出た時、2次会は避ける
- もしたくさん飲んでしまっても、やけにならず、もう一度やり直す
- もしたくさん飲んだ場合、そのことを周囲の人に正直に話す

参考:独立行政法人 国立病院機構 久里浜医療センター「多量飲酒者の酒量を減らすための介入ツール」

チャレンジ
終了後は…

「適度な飲酒」を継続しよう!