

# お酒の量大丈夫ですか？

【お問い合わせ】  
台東保健所  
03-3847-9497

浅草保健相談センター  
03-3844-8172



## 飲酒量と健康リスク

日本ではアルコール度数や何杯飲んだかで飲酒量を把握するのが一般的ですが、ガイドラインでは「**純アルコール量**」、お酒に含まれるアルコールの量で健康へのリスクを示しています。

ガイドライン内に病気ごとに発症リスクを高める飲酒量が記載されています。

例えば…



### ○大腸がん

男女ともに：20グラム以上/日

### ○食道がん・脳卒中

男性の食道がん・女性の出血性脳卒中  
→ 少量の摂取で発症リスクが上がる

アルコールが健康に及ぼす影響は年齢や性別、また個人の体質によっても異なります。健康リスクを把握し、自分に合った飲酒量を考え、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

## 適切な飲酒量とは？

厚生労働省が推進する健康日本21には生活習慣病リスクを高める飲酒量は

### 1日平均 純アルコール量

男性：40g 以上/日

女性：20g 以上/日

と記載されています。

一般に女性はアルコール分解速度が遅く臓器障害を起こしやすいため男性の1/2程度と考えられています。



ご自分の飲酒量を振り返って、今日飲む量を考えてくださいね！

## 健康に配慮した飲み方

- 自分の飲酒量を把握する
- あらかじめ量を決めて飲む
- 飲酒の前に食事をとる
- 飲酒の間で水を飲んで、アルコールをゆっくり吸収できるようにする
- 1週間に1回は飲酒しない日を設ける

