

Q9.飲酒量が多いのですが、大丈夫でしょうか？

A9.

飲酒は1日1合程度までならよいと言われています。多量飲酒は、がんや循環器病の発症率を高めます。

適度なお酒の量～1日の平均純アルコールで約20g(30ml)程度～

- ・日本酒なら1合
- ・ビールなら大瓶一本(633ml)
- ・焼酎原液なら約130ml
- ・ワインならグラス(150～180ml)
- ・ウイスキーならダブル(70ml)

上記の量はあくまでも目安量です。一般的に男性よりも女性のほうがお酒に弱く、また遺伝による個人差も関わってきます。

「お酒に強いのか弱いのか」自分の体質を知り、自分にとって適度な量を把握することが大切です。