

お酒との上手な付き合い方



「適正飲酒量」

裏面のドリンク換算表を参考に

男性 1日平均 2ドリンク以下

女性 1日平均 1ドリンク以下

※高齢者、飲酒後に顔が赤くなる方は、
上記より少ない方が良いでしょう。

豆知識 2ドリンク

2ドリンクは、500mlのビール1缶、
または日本酒1合（180ml）程度です。



なぜ？ 適正飲酒

「適正飲酒量」を超える飲酒は、死亡、虚血性心疾患、脳梗塞、糖尿病などのリスク（危険度）が高くなります。

また、高齢者や飲酒後に顔が赤くなる人は、アルコールの分解速度が遅く、健康被害のリスクを高めることがわかっています。

コツ！ 減酒の方法いろいろ

- ・自分のコップを空にしない（注がれないように）。
- ・夜10時以降はお酒を飲まない。
- ・休肝日を1日増やす。
- ・飲み会では中締めをする。

家族の心配や出費も軽減されるかもしれません。

自分に合った減酒の方法を見つけて試してみましょう。

