







適度な飲酒量ってどのくらい？

適度な飲酒量とは、2ドリンク*です

壮年男性の場合です。女性や高齢者の場合は、これより少ない量が目安です。

国民健康づくり対策としての健康日本21《第2次》で推奨されています。

酒の種類 (基準%)	ビール 発泡酒 (5%)	チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	日本酒 (15%)	ウィスキー (40%)	ワイン (12%)
酒の量	500ml	約 360ml	100ml	約 165ml	62.5ml	約 175ml
大体の 目安	中びん 1本 又は 中ジョッキ 1杯 	チューハイ 缶 1本 	水割 / 湯割 1杯 	0.8 合 	ダブル 1杯 	グラス 1.4 杯 ボトル 0.2 本 

* ドリンクとは；基準飲酒量 1ドリンク＝純アルコール量 10 g

純アルコール量 (g) = 酒の量 (mL) × 度数または% / 100 × 0.8 (アルコールの比重) 「ビールの場合」 500 (mL) × 0.05 × 0.8 = 20 (g)