

飲酒量のめやす

女性版

「節度ある適度な飲酒」は 1日あたり純アルコール量 13g 程度

1日あたり純アルコール約13g程度とは

ビールだと

約
330ml



日本酒だと

0.6合
(約110ml)



泡盛(30度)だと

0.3合
(約60ml)



ワインだと

グラス1杯強
(約140ml)



計算の参考に...

$$\text{純アルコール量(g)} = \text{飲んだ量(ml)} \times \text{度数(15度もしくは15%なら0.15)} \times 0.8$$

女性 のマーク別 1日の純アルコール量

- 緑 休肝日
- 黄 13g以下
- 赤 14~39g
- 黒 40g以上