

# 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。

## なぜ？ 女性の飲酒のキケン

女性は男性に比べ、アルコール代謝能力が低いいため

- ・臓器障害を引き起こしやすい。
- ・アルコール依存症になりやすい。

また、女性の飲酒は

- ・胎児や乳児の発達にも影響します。
- ・過度の飲酒は乳がんのリスクを高めます。

