

# 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？ 高齢者飲酒のキケン

高齢者の過度の飲酒は…

- ・骨折の危険度が高くなります。
- ・認知症の危険度が高くなります。

過度の飲酒を避けることは、寝たきり予防になります。



💡 人生を楽しく。今の自分に合った飲み方を考えてみましょう。