

# 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？ 未成年飲酒のキケン

未成年の飲酒は大変危険です。

- ・成人に比べて脳に大きな影響がでます。
- ・インポテンツや生理不順になることがあります。
- ・短期間でアルコール依存症になりやすいです。



💡 お酒は二十歳を過ぎてから。お酒と上手な付き合いを。