

お酒との上手な 付き合い方



お酒は「百薬の長」とも
言われます。飲み方を工夫
して体と心をねぎらって
あげましょう。

お酒の適量

男性は2ドリンク
女性や高齢者、顔が赤くなる人は
1ドリンク

「健康日本21(第一次)」では、お
酒の適量は「1日平均純アルコール
量が20g」とされています。女性や
65歳以上の高齢者、少量の飲酒で顔
が赤くなる人は、アルコールの分解
スピードが遅いため、飲酒量は少な
めが推奨されています。

種類	量	アルコール量	ドリンク
ビール	レギュラー缶(350ml)	14g	1.4
	ロング缶(500ml)	20g	2.0
日本酒	1合(180ml)	22g	2.2
焼酎(20%)	1合(180ml)	29g	2.9
焼酎(25%)	1合(180ml)	36g	3.6
チューハイ(3%)	レギュラー缶	8g	0.8
チューハイ(7%)	レギュラー缶(350ml)	20g	2.0
チューハイ(9%)	レギュラー缶(350ml)	25g	2.5
ワイン(12%)	ワイングラス(120ml)	12g	1.2
ウイスキー(40%)	シングル水割	10g	1.0
梅酒(13%)	1合(180ml)	19g	1.9

お酒のおともを忘れずに

アルコールは胃と小腸で吸収されますが、空腹
時(胃が空っぽの時)に飲むと、一気に吸収され、
酔いが回りやすくなります。また、アルコールの
分解に必要な栄養をおつまみで補給して、体の負
担を減らしてあげましょう。

■チーズ、乳製品

乳製品の脂肪によって胃腸の粘膜が保護され、
アルコールによる刺激を和らげてくれます。また、
牛乳にはアルコールの吸収を遅らせる作用があり
ます。

■野菜

アルコールの分解にはミネラルやビタミンが必
要です。また、野菜にはカリウムも豊富に含まれ
ています。味の濃いおつまみで塩分をとった分、
体の外に出してあげましょう。

■肉、魚、大豆製品、卵

アルコールの分解にはたんぱく質が使われます。
揚げ物はカロリーが高くなるので、生や焼いたも
のがおすすめです。

例) 焼き鳥、刺身、冷ややっこ、だし巻き卵

■水

お酒には利尿作用があります。お酒(液体)を
摂っていても体は乾いています。飲みすぎ防止に
もなるため、お水も交互に飲むようにしましょう。



おつまみの注意

おつまみの食べすぎは
肥満の要因。お酒の量
も増えるので、どち
らもほどほどに楽しみま
しょう。



問 健康保険課 健康増進係 ☎ 234-6123