

生活習慣病のリスクを高める1日あたりの純アルコール量は？

男性は40g以上 女性は20g以上

純アルコール量(g) = 摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8

飲酒量の目安 = 純アルコール20g分のお酒



ビール

500ml
(中瓶・ロング缶1本)



焼酎

70ml(約1/3合)
アルコール度数35%



日本酒

160ml(1合)
アルコール度数15%



ワイン

200ml
(ワイングラス約1.5杯)
アルコール度数12%



ウイスキー

60ml(ダブル1杯)
アルコール度数43%



缶チューハイ

350ml
アルコール度数7%

～計算例～

ビール 500ml(5%)の場合の純アルコール量

$$500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$$

日本酒1合(15度)の場合の純アルコール量

$$180(\text{ml}) \times 0.15 \times 0.8 = 21.6(\text{g})$$