

## アルコール

日頃、家庭や仕事仲間とお酒を飲んでストレスを解消し、明日のエネルギー源としている方は多いと思います。

しかしお酒は、適量以上に飲むと肝臓への負担、糖尿病や高血圧などの生活習慣病等の発病に影響してきます。また、がんやうつ病の発病にも影響があります。身体に害の少ない飲み方を知っておくと、楽しく、美味しくいただくことができ、生活にもうるおいが出てきます。

アルコール関連情報をご紹介しますので、皆様の日頃のお酒の飲み方と照らし合わせてみてください。



お酒の種類 (アルコール度数)	 ビール・発泡酒 5%	 焼酎 35%	 日本酒 15%	 ウイスキー 43%	 ワイン 12%
酒の量	500ml	70ml	160ml	60ml	200ml
大体の目安	中瓶1本 ロング缶1杯	約1/3合	1合弱	シングル2杯	グラス1.5杯

【参考】厚生労働省「健康日本21（アルコール）」

「健康日本21（アルコール）」厚生労働省 > はじめに

[https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b5f.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b5f.html)

「健康日本21における飲酒に関する目標値」厚生労働省

[https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12205250-Shakaiengokuyokushougaihokenfukushibu-Kokoronokenkoushienshitsu/s\\_49.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12205250-Shakaiengokuyokushougaihokenfukushibu-Kokoronokenkoushienshitsu/s_49.pdf)

「e-ヘルスネット【情報提供】」厚生労働省 > アルコールとうつ病

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-006.html>