

# 節度ある適度な飲酒

1日20グラム（日本酒1合弱またはビール中ビン1本相当）  
以下の飲酒

- 女性はこの量より少なくする（10グラム程度）
- 飲酒後顔の赤くなる人はこれより少なくする
- 65歳以上の高齢者はこれより少なくする
- アルコール依存症者は飲酒しない
- 非飲酒者には飲酒をすすめない