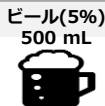


[illegible]

グラムのお考え方や計算式を含
め簡潔に記載

算式の記載「グラム(g) = お酒の量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8」

(純アルコール量20g程度) ➡



耐ハイ(7%)
約350 mL

ストロング系(9%)
約280 mL



ワイン(14%)
180 mL



ウイスキー(42%)
60 mL

 0g
 0 g 以上20g未満
 20 g 以上40g未満
 40g以上

		アルコールの濃度 %								
		0	3	5	7	9	14	20	25	40
お酒の量 mL	0									
	20		0.5	0.8	1.1	1.4	2.2	3.2	4	6.4
	40		1.0	1.6	2.2	2.9	4.5	6.4	8	13
	60		1.4	2.4	3.4	4.3	6.7	10	12	19
	100		2.4	4	5.6	7.2	11	16	20	32
	180		4.3	7.2	10	13	20	29	36	58
	350		8.4	14	20	25	39	56	70	112
	500		12	20	28	36	56	70	100	160

※生活習慣病を予防するためにも1日あたり男性は40g未満、女性は20g未満となるように心がけましょう

(10 g以上は少数を四捨五入)

お酒を飲むときの工夫 5項目 「しりたいな」

- ① し : 自分の状態等を知 (し) る (AUDIT-C・AUDIT等の活用)
 ② り : 量 (りょう) を決めて飲酒する
 ③ た : 食 (た) べ物などと一緒に飲む
 ④ い : 一週間 (いっしゅうかん) 続けての飲酒をしない (休肝日)
 ⑤ な : アルコールの入っていない飲み物 (水など) も飲む

避けるべき飲酒等 5 項目 「やめたいね」

- ① **や** : 病（**や**まい）に罹っている時など、療養中や投薬中の飲酒をしない
- ② **め** : 酩酊（**め**いてい）しての運動や入浴などはしない
- ③ **た** : 多量（**た**りょう）のアルコールを摂取しない
- ④ **い** : 一気（**い**っき）飲みの強要をしない
- ⑤ **ね** : 眠（**ね**む）れない時や不安を解消するための飲酒をしない

純アルコール表を用いて自身が飲んでいるお酒がどの位置にあるかわかるようにする

※お酒と自分の関係を調べる AUDIT

QR
コード

**AUDITや飲酒ガイドライン
の本体についてリンク先を貼
る**

※詳しくは、以下の「健康に配慮した飲酒に関するガイドラン」をご覧ください。

飲酒に関する留意点について語呂合わせや絵などを活用して、国民に伝えやすく簡潔に記載

QR
コード