

令和 3 年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金
厚生労働科学特別研究事業

飲酒ガイドラインの策定に向けた
エビデンスの現状分析研究

池原賢代

各国の飲酒に関するガイドラインまとめー各国の飲酒量及び飲み方についてー

アメリカ	1ドリンク＝純アルコール14g	アイルランド	1ドリンク＝純アルコール10g
男性：2ドリンク/日以下 女性：1ドリンク/日以下		男性:17ドリンク/週未満 女性11ドリンク/週未満	
オーストラリア	1ドリンク＝純アルコール10g	オーストリア	
男女とも10ドリンク/週未満		男性：24g/日 女性：16g/日	
イギリス	1ドリンク＝純アルコール8g	韓国	
男女とも14ドリンク/週未満 3日以上に分けて		男性：40g/日 女性：20g/日	
カナダ	1ドリンク＝純アルコール13.45 g	ロシア	
男性：3ドリンク/日以下 15ドリンク/週以下 女性：2ドリンク/日以下 10ドリンク/週以下		男性：30g/日 女性：20g/日	
ニュージーランド	1ドリンク＝純アルコール10g	イタリア	
男性：3ドリンク/日以下 15ドリンク/週以下 女性：2ドリンク/日以下 10ドリンク/週以下		男性：21－65歳：24g/日, 18－20歳・65歳以上：12g/日 女性：12g/日	
シンガポール	1ドリンク＝純アルコール10g	スウェーデン	
男性：2ドリンク/日以下 女性：1ドリンク/以下		男性：20g/日 女性：10g/日	

池原賢代「飲酒ガイドラインの策定に向けたエビデンスの現状分析研究」

ガイドライン	国	部門	項目	許容量	Standard drink (g of pure alcohol)	
Dietary guidelines for Americans 2020-2025	United States	Department of Agriculture, US, 2020	非飲酒者の飲酒開始を推奨するものではない。 妊婦、妊娠可能性がある人、法廷飲酒年齢未満（21歳未満）、特定の疾患を有する人、内服している人は飲酒すべきでない。 大量飲酒を避ける。大量飲酒：約2時間以内で成人男性で5杯以上、成人女性で4杯以上の飲酒と定義。	男性：2杯/日以下 女性：1杯/日以下	14g	https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf
Alcohol guidelines, 2020	Australia	Department of Health, Australia	大量飲酒：4杯/日以上は避ける。 18歳未満は飲酒すべきでない。 胎児へのアルコールによる危害を防ぐために、妊娠中、妊娠を計画している女性は飲酒すべきでない。 母乳育児中の女性は飲酒しないことは赤ちゃんにとって最も安全である。	男性及び女性 ：10杯/週末未満	10g	https://www.health.gov.au/health-topics/alcohol/about-alcohol/standard-drinks-guide
Alcohol guidelines review, 2016	UK	Department of Health, UK	飲酒量を減らしたい場合、毎週数日間飲酒をしない（休肝日）のがいい方法である。 妊娠中、妊娠を計画している場合、赤ちゃんへのリスクを最小限にするための最も安全な方法は、飲酒しないことである。 量を減らし、ゆっくり、食べ物と一緒に飲み、水と交互に飲む。 危険な場所や活動を避け、周囲に知り合いがいることを確認し、安全に家に帰れるようにする。 以下の人は特に気を付ける。 若年成人、高齢者、体重が少ない人、他の健康上の問題がある人、薬や他の薬を服用している人	男性及び女性 ：14杯/週末未満 （3日以上に均等に 分けて飲む）	8g	https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/489795/summary.pdf Alcohol Guidelines Review – Report from the Guidelines development group to the UK Chief Medical Officers (publishing.service.gov.uk)
Alcohol and health in Canada, 2019	Canada	Centre of Addiction research, Canada	飲酒量を制限する。休肝日を持つ。 お酒と一緒に食事やおやつを取る。空腹時に飲まない。 ゆっくり飲む。3時間以内に2杯以上飲まない。お酒の間に水やノンアルコール、カフェインフリーの飲み物を飲む。 危険な状況や活動を避ける。飲酒運転や飲酒運転をしている運転手と一緒に車に乗らない。 次の場合は飲まない：妊娠中または妊娠を計画している。授乳中の人。アルコールと相互に作用する市販薬や処方薬を内服している場合。肝臓の問題、心不全、コントロールされていない高血圧や特定の血液疾患等、飲酒することで悪化させる健康問題を有している場合。工作中。危険な工具や機械の操作を予定している場合。スポーツや危険な身体活動への参加を予定している場合。誰かの世話や管理をしている場合。重要な決定をする必要がある場合。	女性 ：2杯/日、10杯/週 以下 男性 ：3杯/日、15杯/週 以下	13.45g	https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/abj7553 2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en_0.pdf (ccsa.ca)

ガイドライン	国	部門		許容量	Standard drink (g of pure alcohol)	
Weekly alcohol low risk-alcohol guidelines, 2019	Ireland	Ministry of Health	飲酒は1週間に渡って拡散すべき。週に2～3日は休肝日を設ける。一度に6杯より多い量を飲まない。 以下の場合には控える：妊娠中か妊娠を計画している場合。特定の薬を内服している場合や飲酒によって状態が悪化する場合。機械の操作をする前。運転前か運転中。危険なことや技術を必要とすることをする前。水泳前もしくは水泳中。	男性：17杯/週末満 女性：11杯/週末満	10 g	https://www2.hse.ie/wellbeing/alcohol/improve-your-health/weekly-low-risk-alcohol-guidelines.html
Eating and Activity guidelines, 2020	New Zealand	Ministry of Health, 2020	毎週少なくとも2日休肝日を定めるべき。（リスクの軽減のために）女性は1回で4杯以上、男性は1回で5杯以上飲むべきでない。以下の場合には控える：車の運転や機械の操作をする場合。アルコールによって悪化する可能性のある健康状態の場合。アルコールと相互に作用する薬を内服している場合。気分が悪いか落ち込んでいる場合。18歳未満の場合。動いたり、スポーツをしようとしている場合。妊娠中、妊娠の可能性、妊娠の計画がある場合。 低アルコールかアルコールフリーの飲み物を飲む。ゆっくり飲む。飲む前か飲んでいる最中に食事する。アルコールフリーの飲料とアルコール飲料を切り替えて飲む。良い模範を示し、酔わないようにする（特に子どもの前で）。	男性：3杯/日以下、 15杯/週以下 女性：2杯/日以下、 10杯/週以下	10 g	Alcohol Ministry of Health N Low-risk alcohol drinking advice Alcohol.org.nz
Alcohol and health-set your drinking limits	Singapore	Ministry of health Singapore	飲酒を始める前に、できれば医師に相談する。高中性脂肪、膵臓の炎症、肝疾患、特定の血液疾患、心不全、uncontrolledな高血圧の家族歴があるなどの健康状態の人は飲まない。薬物とアルコールを混合しない。 飲酒前と最中におやつや食事を食べるとアルコールの吸収を遅くできる。塩辛い食べ物は喉が渇くので避ける。飲酒中は、ゆっくりとすすりながらアルコール飲料を飲む。ノンアルコール飲料と交互に飲んで、飲みながら食べ物を食べる。飲酒後は、機械の操作、ダイビング、水泳、ボートなど、特に注意を払う必要のある作業を行わない。	男性：2杯/日以下 女性：1杯/日以下	10 g	https://www.healthhub.sg/live-healthy/920/alcohol-and-health-set-your-drinking-limits
Dialogue week on alcohol; how much is too much (2019)	Austria	Federal Ministry of Health and Women	低リスクの飲酒には、妊娠中、仕事中、運転中などの特定の状況や特定の薬の内服時での禁酒も含む。 問題のある消費（健康リスクや、事故リスクの増加や暴力的な状況への関与といった第三者のリスクの大幅な増加）：男性60g/日～、女性40g/日～	男性：24 g/日 女性：16 g/日	20 g	Governmental standard drink definitions and low-risk alcohol consumption guidelines in 37 countries - PubMed (nih.gov) Factsheet-Dialogwoche-Alkohol-2019-1.pdf

ガイドライン	国	部門		許容量	Standard drink (g of pure alcohol)	
Low-risk Drinking Guidelines 2013 Drinking and health webpage (2018)	Korea	Korea Health Promotion Foundation	次の場合には、お酒を飲んだり、お酒を飲んだと勧誘してはならない。未成年者の飲酒は法律で禁止されており、19歳未満の青少年は絶対に飲んではいけない。 - 妊娠中または妊娠を計画しているか、授乳している中は絶対にお酒を飲んではいけない。 - 安全性と関連した業務（建設重機を扱うか、公共交通機関の運転など）では、勤務に影響を与える時間には絶対にお酒を飲んではならない。 - アルコール分解酵素がない人（顔面紅潮症など）は、お酒を飲まない。 - 深刻な身体的・精神的疾患を患っている人はお酒を飲まない。 - 運動をするときにはお酒を飲まない。	男性: 40g/日 女性: 20g/日	8 g	http://iardwebprod.azurewebsites.net/science-resources/detail/drinking-guidelines-general-population/ https://www.khealth.or.kr/board/view?linkId=24811&menuId=MENU00645
prevention information materials (2019)	Russia	National Medical Research Center for Preventive Medicine of the Ministry of Healthcare,	運転や妊娠中は飲むべきでない。 週に2日は禁酒。	男性：30g/日 女性：20g/日	10 g	Minzdrav poster A2kurenije_alkoPRINT.pdf
Alcohol: Do you know your drinks? The more you know, the lower the risk (2016)	Italy	National Center for Epidemiology, Surveillance and Health Promotion, Ministry of Health	18歳未満の方へのアルコール飲料の販売・提供は法律で禁止されている。薬を服用している場合、急性疾患や慢性疾患に罹患している場合、アルコールや他の物質に依存している場合、断食中や食事と食事の間、工作中、自動車の運転や機械の操作をしなければならない場合、妊娠を予定している場合、妊娠中、授乳中の場合などは飲酒を完全に控えることが推奨される。薬を服用している場合、急性疾患や慢性疾患に罹患している場合、アルコールや他の物質に依存している場合、断食中や食間、工作中、自動車の運転や機械の操作をしなければならない場合、妊娠を予定している場合、妊娠中、授乳中の場合など。	男性：24 g/日まで（21-65歳） 12 g/日まで（18-20歳または65歳以上） 女性：12g/日まで	12 g	https://www.epicentro.iss.it/alcol/apd2018/locandina%20con%20figure%202018.pdf https://www.epicentro.iss.it/alcol/apd2018/locandina%20con%20figure%202018.pdf https://www.epicentro.iss.it/alcol/materialiComunicazione
Nutrition and eating habits (2019): Alcohol advice	Sweden	National Food Administration	ノンアルコールオプションを選択 アルコール度数が低いオプションを選択する	男性：20g/日まで 女性：10g/日まで	10 g	https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/alkohol---rad
Guidance on alcohol consumption (2018)	Switzerland	Federal Alcohol Commission (EKAL)	毎週アルコールフリーデーを数日設けること。子供や青年は、アルコールを完全に避ける。大量飲酒しない。妊娠中の女性や妊娠を予定している女性は、アルコールを控える。授乳中であっても、完全にアルコールを控えること。薬を服用している人は、アルコールを極力避けるか、自制して摂取する。医療従事者と相談する。運転中、工作中、スポーツ中など、集中力を必要とする場面では、アルコールを控える。年齢を重ねるごとに、お酒の飲み方には気をつける。	男性：最大20g/日。数時間にわたって飲む場合、50gを超えないこと 女性：最大10g/日。数時間にわたって飲む場合、40gを超えないこと	10 g	2-d-2015-orientierungshilfe-langversion.pdf

< Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines >

For these guidelines, **"a drink"** means:



Beer
341 ml (12 oz.)
5% alcohol content



Cider/ Cooler
341 ml (12 oz.)
5% alcohol content



Wine
142 ml (5 oz.)
12% alcohol content



Distilled Alcohol
(rye, gin, rum, etc.)
43 ml (1.5 oz.)
40% alcohol content

▶ YOUR LIMITS

Reduce your long-term health risks by drinking no more than:

- 10 drinks a week for women, with no more than 2 drinks a day most days
- 15 drinks a week for men, with no more than 3 drinks a day most days

Plan non-drinking days every week to avoid developing a habit.

▶ SPECIAL OCCASIONS

Reduce your risk of injury and harm by drinking no more than 3 drinks (for women) or 4 drinks (for men) on any single occasion. Plan to drink in a safe environment. Stay within the weekly limits outlined above in **Your limits**.

▶ WHEN ZERO'S THE LIMIT

Do not drink when you are:

- driving a vehicle or using machinery and tools
- Taking medicine or other drugs that interact with alcohol
- Doing any kind of dangerous physical activity
- Living with mental or physical health problems
- Living with alcohol dependence
- Pregnant or planning to be pregnant
- Responsible for the safety of others
- Making important decisions

▶ PREGNANT? ZERO IS SAFEST

If you are pregnant or planning to become pregnant, or about to breastfeed, the safest choice is to drink no alcohol at all.

▶ DELAY YOUR DRINKING

Alcohol can harm the way the body and brain develop. Teens should speak with their parents about drinking. If they choose to drink, they should do so under parental guidance; never more than 1–2 drinks at a time, and never more than 1–2 times per week. They should plan ahead, follow local alcohol laws and consider the **Safer drinking tips** listed in this brochure.

Youth in their late teens to age 24 years should never exceed the daily and weekly limits outlined in **Your limits**.

Low-risk drinking helps to promote a culture of moderation.

Low-risk drinking supports healthy lifestyles.



SAFER DRINKING TIPS

- Set limits for yourself and stick to them
- Drink slowly. Have no more than 2 drinks in any 3 hours.
- For every drink of alcohol, have one non-alcoholic drink.
- Eat before and while you are drinking
- Always consider your age, body weight and health problems that might suggest lower limits.
- While drinking may provide health benefits for certain groups of people, do not start to drink or increase your drinking for health benefits.

Low-risk drinking helps to promote a culture of moderation.



Low-risk drinking supports healthy lifestyles.

CCSA wishes to thank the partners who supported development of Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines.

Visit our website to find out more!
www.ccsa.ca



Reference:
Butt, P., Beirness, D., Glikman, L., Paradis, C., & Stockwell, T. (2011). *Alcohol and health in Canada: A summary of evidence and guidelines for low-risk drinking*. Ottawa, Ont.: Canadian Centre on Substance Abuse.

The Canadian Centre on Substance Use and Addiction changes lives by bringing people and knowledge together to reduce the harm of alcohol and other drugs on society. We partner with public, private and non-governmental organizations to improve the health and safety of Canadians.

Canadian Centre on Substance Use and Addiction

500–75 Albert Street, Ottawa, ON K1P 5E7
Tel: 613-235-4048 | Fax: 613-235-8101

Charitable # 1232875060001

Developed on behalf of the

National Alcohol Strategy Advisory Committee

© Canadian Centre on Substance Use and Addiction 2018

Cette publication est également disponible en français.

Canada's LOW-RISK ALCOHOL DRINKING GUIDELINES

Drinking is a personal choice. If you choose to drink, these guidelines can help you decide when, where, why and how.

Canadian Centre on Substance Use and Addiction
Evidence. Engagement. Impact.