

種類	節度あるお酒の量		
	目安	代表的な度数(※)	純アルコール量
ビール・発泡酒	中瓶1本(500ml)	5%	20g
酎ハイ	1缶(500ml)	5%	20g
ワイン	2杯(200ml)	12%	19g
日本酒	1合(180ml)	15%	22g
焼酎	0.5合(90ml)	35%	25g
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)	40%	19g

※実際には製品により異なります。

◎純アルコール量(g) = 飲む量(ml) × 度数(%) ÷ 100 × 0.8
0.8はアルコールの比重

◎人が1時間に処理できるアルコールは5g程度

「酒に適量はなく、飲む量が増えるにつれて病気のリスクも上がる」というのが最新のデータです。飲まないに越したことはありません。多くの動物はアルコールを受けつけません。アルコールを分解する酵素は、突然、1200万年前に我々の祖先に出現したそうです。落ちた果実などで発酵したものを食べられるようになり、それがゴリラ、チンパンジー、そして人間といった一部の類人猿にだけ受け継がれ、生き延びることができたらしいのです。

【酒のアルコール含有量】
アルコール含有量(g) ÷ お酒の度数(%) × 100 = お酒の量(ml)



小象の「アセトアルデヒド」

生活習慣病防止へ！
市民と医療者の会



お酒との付き合い方

耐性知り、飲む量決めて

時間当たり5g程度です。成人女性はその5〜6割です。日本酒を1合飲むとアルコールが抜けるまで4時間程度かかるのです。これは条件によって異なります。

①男性の方が(女性は体格の違いと女性ホルモンの影響で、アルコールの分解速度が遅い)②中年は、未成年者・

(%) × 0.8 (アルコールの比重) です。ビール500ml 度数5%のものであれば、500ml × 0.05 × 0.8 = 20gです。20gが飲酒量の目安です(表)。

【アルコールの抜ける時間】
アルコールが体内で分解される速さは、成人男性では1

【アルコールの分解される仕組み】
飲まれたアルコールの90%が肝臓で処理されます。アルコールは、日本人の約3分の1の

【空腹では飲酒しない】
飲酒の前には何か食べましょう。オリブオイルやチー

【飲酒の心得】
最近「家飲み」をする方が多いと思います。飲み始める時間を早くしないこと、飲む量を決めておくこと、お酒以外に、散歩で太陽を浴びたり、読書や会話を楽しみましょう。

【飲酒後の入浴は厳禁】
入浴で汗をかくと血中アルコール濃度は高くなります。血管が拡張して肝臓に血液を集めにくくなり、分解が遅く

【飲酒の心得】
最近「家飲み」をする方が多いと思います。飲み始める時間を早くしないこと、飲む量を決めておくこと、お酒以外に、散歩で太陽を浴びたり、読書や会話を楽しみましょう。

【飲酒後の入浴は厳禁】
入浴で汗をかくと血中アルコール濃度は高くなります。血管が拡張して肝臓に血液を集めにくくなり、分解が遅く

【飲酒の心得】
最近「家飲み」をする方が多いと思います。飲み始める時間を早くしないこと、飲む量を決めておくこと、お酒以外に、散歩で太陽を浴びたり、読書や会話を楽しみましょう。



(小象の) 会理事長・西船内科 篠宮正樹