

# 節度ある適度な飲酒量は、男性20g、女性は半分量の10g

飲酒量は、ml(飲用量)でなく、g(純アルコール量)で計算

$$\begin{aligned} \text{飲酒量} &= \text{純アルコール量(エタノール量のこと)} \\ &= \text{アルコール度数} \times \text{飲用量} \times 0.8(\text{純アルコールの比重}) \end{aligned}$$

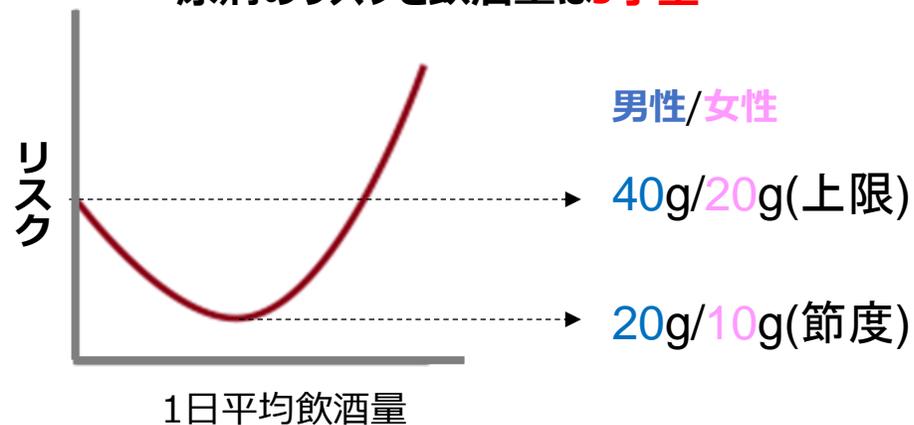


飲酒量の計算はココ

1日に複数種類飲む人は、全ての種類の飲酒量を合計する。

日によって量が違えば、一週間分を合計してから、7で割って一日平均飲酒量を求める。

虚血性心疾患・脳梗塞・2型糖尿病のリスクと飲酒量はJ字型



厚生労働省 「節度ある適度な飲酒」は1日平均飲酒量約20g  
Ministry of Health, Labour and Welfare [https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b5.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b5.html)

- 飲酒習慣のない人に20gの飲酒を推奨するものではない
- 女性は男性よりも少量飲酒が適当
- 少量飲酒で顔面紅潮するなどアルコール代謝能力の低い人は少ない飲酒量が適当
- 65歳以上の高齢者は、より少量の飲酒量が適当
- アルコール依存症者は適切な支援のもとに完全断酒が必要

大腸がんのリスク(日本人男性)

AJE 2008;167:1397-406

