

節度ある大人の嗜み アルコール

春は花見や歓迎会などで飲酒の機会が多い季節でもあります。

適度なお酒は健康に良いとされ、食欲増進効果、ストレスを和らげる効果、人間関係を円滑にする効果などがあるとされています。しかし、適量を過ぎると健康や人間関係を壊してしまう恐れもあります。そもそも適量には個人差があり、また同じ人であっても体調により酔い方が日によって違います。一般的に、約1～2単位のお酒、純アルコール量にして約40～50gが適量とされていますが、お酒に弱い人であれば、この基準よりも少なめが限度になります。普段から自分の適量をわきまえ、お酒を楽しみましょう。

◆酒類別の1単位（1単位とは純アルコールに換算して20～25gのお酒のことです。）

- | | | |
|--------------------|-----|--------------|
| ・ビール（アルコール度数5度） | ・・・ | 中びん1本（500ml） |
| ・日本酒（アルコール度数15度） | ・・・ | 1合（180ml） |
| ・焼酎（アルコール度数25度） | ・・・ | 0.6合（約110ml） |
| ・ウィスキー（アルコール度数43度） | ・・・ | ダブル1杯（60ml） |
| ・ワイン（アルコール度数14度） | ・・・ | 1/4本（約180ml） |
| ・缶チューハイ（アルコール度数5度） | ・・・ | 1.5缶（約520ml） |

◆飲酒運転や宴会などでのお酒の強要は絶対にやめましょう！



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。