

お酒は楽しく

年末年始はお酒を

◇酒類の適量の目安◇

飲む機会も多く、内臓の疲れを感じる人も多いでしょう。体内でアルコールを分解するとき主に肝臓はたらく臓器は肝臓です。肝臓が処理できるアルコール量には限度があるので、適量を超えた飲酒をすると、肝臓はアルコールを分解しきれません。

1日の適量は一般的に「純アルコール量・約20〜25g」程度の量です。

楽しいお酒にするためには、飲みすぎに注意し、適量を守りましょう。

ビール
ロング缶1本
500ml



日本酒
1合
180ml



焼酎
0.5合
90ml



ウイスキー
ダブル1杯
60ml



ワイン
2杯
240ml



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。