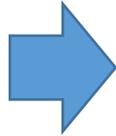


# あなたの飲酒量『ドリンク』を確かめてみましょう

## 適度な飲酒量



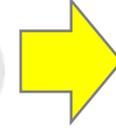
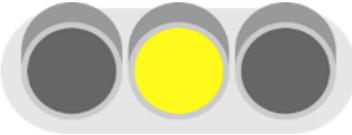
**2ドリンク以下**

女性は1ドリンクが目安です。休肝日を週に3日以上作りましょう。



2ドリンクって  
どのくらいの量？

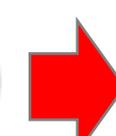
## 生活習慣病のリスクを高める飲酒量



**男性4ドリンク  
女性2ドリンク**

糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風、肥満になるリスクが高まります。  
すでに病気がある人は飲酒による悪影響が……！？

## 多量飲酒



**危険**

**6ドリンク以上**

数年で肝硬変やアルコール依存症などにかかる危険があります。

ビール	缶酎ハイ	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー
5%	7%	12%	15%	25%	40%
500ml	350ml	グラス2杯 (200ml)	1合 (180ml)	0.5合 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)
2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク

## ドリンクの計算の仕方



ビール 500ml の場合

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{お酒の} \\ \text{容量} \\ \hline 500\text{ml} \\ \hline \end{array}
 \times
 \begin{array}{|c|} \hline \text{アルコール} \\ \text{の度数} \\ \hline 0.05 \\ \hline \end{array}
 \times
 \begin{array}{|c|} \hline \text{アルコールの} \\ \text{比重} \\ \hline 0.8 \\ \hline \end{array}
 =
 \begin{array}{|c|} \hline \text{純アルコール} \\ \text{量} \\ \hline 20\text{g} \\ \hline \end{array}$$

『純アルコール量 10g = 1ドリンク』なのでビール 500ml は『2ドリンク』