

飲酒ガイドライン

2024年厚生労働省から飲酒のガイドラインが発表されました。
基礎疾患のない20歳以上の方が対象です。



1週間毎日飲む場合 1日あたり

- ・男性 純アルコール40g
- ・女性 純アルコール20g

※普段飲酒しない人が飲酒するときでも
純アルコール60gを超えない方がよい

これは生活習慣病のリスクが高まる量の目安ですが、大腸がん・前立腺がんは純アルコール量20gでリスクが高まるということです。

純アルコールって何だ？



お酒に含まれるアルコール量は
度数によって違います。
実際のアルコール量を計算して
出した値です。



純アルコール量の出し方

$$\text{摂取量(ml)} \times \text{アルコール度}/100 \times 0.8$$

- 例①ビール500ml(5%)は純アルコール20g
 $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$
例②焼酎100ml(25%)は純アルコール20g
 $100(\text{ml}) \times 0.25 \times 0.8 = 20(\text{g})$

純アルコール20gの目安



ビール
度数5%
500ml



焼酎
度数25%
100ml



日本酒
度数15%
180ml (1合)



ウイスキー
度数40%
60ml



ワイン
度数14%
180ml



チューハイ
度数7%は350ml
度数9%は280ml

ガイドラインでは、飲酒には個人差があり性別、年齢別で注意することをあげている他、飲み方の注意、避けるべき飲酒等も示し、飲酒時の指針にすることを目的としています。

参照 <https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001211974.pdf>

飲酒ガイドライン発表を受けて、ストロング系チューハイやハイボールを出しているメーカーはそれぞれ対応している様子です。