

### 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。