

# リスクが低い飲み方は1日 20g まで



**ビール** (5%の場合)  
中ビン  
または  
500mL 缶

**チューハイ**  
(7%の場合)  
350mL 缶

**日本酒**  
(約 15%)  
180mL  
(1合)

**ウイスキー**  
(40~43%)  
60mL  
(ダブルグラス 1杯)

**ワイン**  
(約 14%)  
180mL  
(ワイングラス 2杯)

● いろいろなお酒があるけれど、どれもアルコールが 20g 含まれている。例えば、ビール（アルコール度数 5%の場合）なら、500mL 缶 1 本。今から知っておこう。

● 肝臓の酵素の働きが強い人（このページの下に解説）の場合、アルコールとして1日 20g 以下が、**節度ある適度な飲酒量**といわれている（二十歳以上）。

今から知って  
おきたいこと  
たくさんある  
からね。

生まれつき  
お酒に弱い人  
も  
いるんだね。



飲酒は  
リスクがあるから、  
二十歳になってから  
責任持って行動しろって  
ことかな。

誰でも毎日  
飲み続けたら  
飲み続けたら  
強くなると  
思ってた。

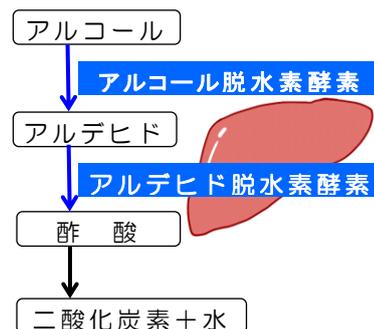
## 自分の体質を知ろう

- アルコール(イタール)は、主に肝臓の酵素の働きで分解される。(右の図)
- 分解途中のアルデヒドは毒性が強い。アルデヒドを分解する酵素の働きが強さは生まれつきで、アルコール・パッチテストという簡便な方法で調べることができる。

**酵素の働きが強い人** (日本人の約6割)  
飲酒を繰り返すとどんどん飲めるようになるため、健康障害や依存症の危険性が高くなる。

**酵素の働きが弱い人** (日本人の約3割)  
飲酒を繰り返してもあまり飲めず、アルデヒドによる臓器障害を生じやすいので、少量に。

**酵素の働きが無い人** (日本人の1割未満)  
飲酒は危険。





は ち

お酒は二十歳になってから  
っていうけど



検索キーワード

アルコール パッチテスト、アルコール 健康、アルコール問題、睡眠指針、  
AUDIT 飲酒、アルコール依存症、精神保健福祉センター

仙台市精神保健福祉総合センター  
(はあとぽーと仙台)