

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。

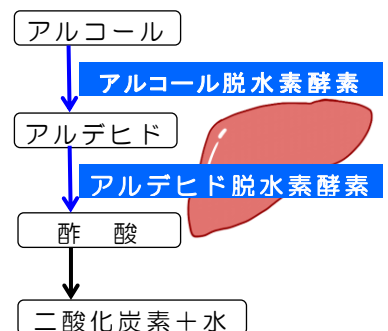
自分の体質を知ろう

- 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)