



## あなたのお酒の量はどのくらい？

お酒の種類

×

杯数 or 本数



下の表でアルコール量  
を見てみましょう

純アルコール量

 g

×


 g

合計

 g


酒の種類	アルコール濃度	量	純アルコール量
ビール チューハイ	5%	缶350ml	14g
		缶500ml	20g
		中ジョッキ435ml	17g
ストロング系 チューハイ	7%	缶500ml	28g
	9%	缶500ml	36g
ハイボール	7%	中ジョッキ435ml	24g
		大ジョッキ800ml	44g
ワイン	14%	グラス180ml	20g
日本酒	15%	1合180ml	20g
焼酎	25%	小グラス 110ml	20g
ウィスキー	43%	60ml	20g

うらへ



# 飲みすぎていませんか？

生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール量）は

男性 40g/日

5%ビール換算で  
500ml×2本



女性 20g/日

5%ビール換算で  
500ml×1本



※少量でもリスクがある疾患があります

女性はアルコールの影響を受けやすく、  
生活習慣病のリスクを高める飲酒量は男性の半分です。

女性は分解できるアルコール量が少なく、アルコールの影響を受けやすいです。  
乳がんの発症リスクとの関係も認められています。



お酒で赤くなる人は、特に注意が必要です！

お酒を飲むと赤くなる人は、アルコールの代謝物質を分解する「酵素の働きがない」、または「酵素の働きが弱い」体質です。このような人がお酒をたくさん飲んでいると、食道がん、口腔がん、喉頭がんに特になりやすいことも分かっています。

数年で耐性ができてあまり赤くならなくなる人もいますが、元の体質は変わっていません。



お酒には健康リスクがあります。

おいしさ、楽しさ、そのままに、飲むなら量に気を付けて。

参考) 厚生労働省 e-ヘルスネット 飲酒

厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン 令和4年

疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言Ver.1.0 令和3年

発行 横浜市西福祉保健センター 健康づくり係 令和7年（2025年）7月



西区健康づくり係事業キャラクター  
みらいカエル