

「節度ある飲酒量」と「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」

厚生労働省の健康日本21（第一次）では、「節度ある飲酒」を1日平均純アルコールで約20g程度の飲酒とし、「生活習慣病のリスクを高める量」を1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上としています。

ただし、そもそも日本人は2型アルデヒド脱水素酵素※¹の働きが弱く、アセトアルデヒド※²の分解が遅い人（いわゆる「お酒に弱い」人）が多く、その量は性別、年齢、体質による個人差があるため、本計画では、あくまでも健康な成人男性の目安となるものとして「節度ある飲酒量」を示します。

「節度ある飲酒量」については、下記の◎印の事項に注意が必要です。

◎女性、65歳以上の高齢者、アルコール代謝能力の低い方は、より少ない飲酒量とすることが必要です。

◎アルコール依存症者は、適切な支援のもとに完全断酒が必要です。

◎飲酒習慣のない方に飲酒を推奨するものではありません。

※1 エタノールの代謝産物のアセトアルデヒドを分解する主要な酵素

※2 エタノールの最初の代謝産物であり、フラッシング反応や二日酔いの原因物質

お酒の酒類	節 度 あ る 飲 酒 量 (1日平均)	生活習慣病のリスクを 高める飲酒量 (1日当たり)	
		男性	女性
ビール(5%)・発泡酒	コップ(180mL) 3杯	6杯	3杯
	中ビンまたは500mL 缶 1本	2本	1本
カクテル類(5%)	コップ(180mL) 3杯	6杯	3杯
	500mL 缶 1本	2本	1本
酎ハイ(7%)	コップ(180mL) 2杯	4杯	2杯
	350mL 缶 1本	2本	1本
	中ジョッキ(320mL) 1. 1杯	2. 2杯	1. 1杯
ワイン(12%)	ワイングラス(120mL) 1. 7杯	3. 4杯	1. 7杯
清酒(15%)	1合(180mL) 1合	2合	1合
梅酒(15%)	1合(180mL) 1合	2合	1合
焼酎・泡盛(20%)	ストレート コップ(180mL) 0. 7杯	1. 4杯	0. 7杯
焼酎・泡盛(25%)	ストレート コップ(180mL) 0. 6杯	1. 2杯	0. 6杯
焼酎・泡盛(30%)	ストレート コップ(180mL) 0. 5杯	1杯	0. 5杯
焼酎・泡盛(40%)	ストレート コップ(180mL) 0. 4杯	0. 7杯	0. 4杯
ウイスキー、ブランデー、ジン、ウォッカ、ラムなど(40%)	シングル水割り 2杯	4杯	2杯
	ダブル水割り 1杯	2杯	1杯
	ショットグラス(原酒30mL) 2杯	4杯	2杯

備考：厚生労働省及び健康日本21（第一次）は、「節度ある適度な飲酒」との表現を使用していますが、本計画では「節度ある飲酒」との表現を使用します。

出典：厚生労働省ホームページ、健康日本21より抜粋・編集