活き活き健康通信　12月号

今年もお酒を飲む機会が増える時期となりました

お酒の１日の適量は？

純アルコール摂取量で**男性20g/日以下**、**女性・高齢者10g/日以下**です。

＜アルコールの種類では、以下のいずれかひとつが適量＞

ビール

男性　中瓶1本
（500mL/202kcal）
女性　中瓶1/2本

日本酒

男性　1合
（180mL/196kcal）
女性　1/2合

焼酎

男性　0.6合
（100mL/142kcal）
女性　0.3合

缶チューハイ

男性　缶1本
（350mL/182kcal）
女性　缶1/2本

ウイスキー

男性　ダブル1杯
（60mL/135kcal）
女性　ダブル1/2本

ワイン

男性　グラス2杯
（240mL/174kcal）
女性　グラス1杯

飲酒による生活習慣病を予防して、長く楽しくお酒をいただきましょう

瑞穂市役所　健康推進課　TEL（058）−327−8611