## 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

0

## 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 I Og/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>



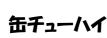
男性 中瓶 1 本 (500mL/202kcal) 女性 中瓶 1/2 本



男性 1合 (180mL/196kcal) 女性 1/2合



男性 0.6 合 (100mL/142kcal) 女性 0.3 合





男性 缶1本 (350mL/182kcal) 女性 缶1/2本



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