



# 忘年会・新年会 あなたのお酒は適量ですか？

## 1日あたりの適度な飲酒量は純アルコール量20gまで！ (女性は10gまで)

純アルコール量とは・・・アルコール飲料に含まれているアルコールの重さのこと



### 純アルコール量20gの目安

アルコールは  
いずれか  
ひとつ！

【日本酒 1合】



【糖質(砂糖換算)9g】

角砂糖約2.5個分



【ビール・チューハイ 500ml】



【糖質(砂糖換算)15g】

角砂糖約4個分



【ワイン 180ml】



【糖質(砂糖換算)3.6g】

角砂糖約1個分



【ハイボール 350ml】



【糖質0g】

【ウイスキーダブル 60ml】



【糖質0g】

【焼酎25度 100ml】

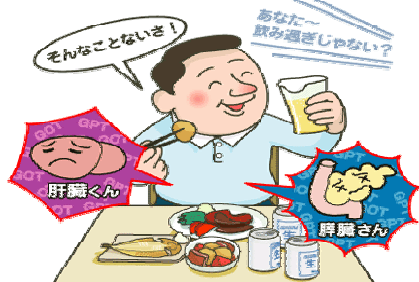


【糖質0g】

## 意外と糖質も摂っている！生活習慣病にも注意が必要です！

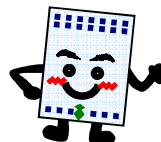
アルコール飲料に含まれる糖質の量を砂糖に換算し、角砂糖で示しました。意識せずにとたくさんの糖質を摂っていることがわかります。

嗜好品から摂れる身体に負担のない砂糖の量は、一般的には1日約20g（角砂糖だと5～6個分が目安）です。



アルコールは、口・胃・小腸の壁（粘膜）から吸収されるので、飲む前に野菜等を食べて粘膜を守り、飲みすぎを防ぎましょう！

皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中！お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課  
新・健康ながの21職場推進部会  
電話 226-9960 FAX 226-9982