

健康一口メモ

～健康に配慮したお酒の飲み方～



2026年11月

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です。今回はお酒の量や飲み方について、少し考えてみませんか？ご自身の日頃の飲酒量を振り返り、お酒と上手に付き合っていくためにできることを、一緒に考えていきましょう。

1. 飲酒量と生活習慣病のリスクについて

アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えます。飲酒量が多い場合には高血圧、脂質異常症、がん、脳出血などの生活習慣病のリスクが高くなります。生活習慣病のリスクは、飲酒量が多いほど高くなり、飲酒量が少ないほど低くなることがわかっています。

厚生労働省は、生活習慣病のリスクを高める１日あたりの平均純アルコール摂取量を**男性40ｇ以上、女性20ｇ以上**と定義し、少量の飲酒であっても、高血圧や胃や食道のがんでは飲酒自体が発症リスクを上げるため、飲酒量は少ないほどよいとしています。



男性１日 40ｇ※





女性１日 20ｇ※



これ以上の飲酒は生活習慣病のリスクを高めます

飲酒量は少ないほどよい

※これらの量は個々人の許容量を示したものではありません

純アルコール約20ｇの目安

ビール（5%）
ロング缶（500ml）
１本



酎ハイ（7%）
レギュラー缶（350ml）
１本



日本酒（15%）
１合（180ml）
１杯



ワイン（14%）
グラス（約180ml）
１杯



2. あなたの飲酒量をチェックしてみましょう

お酒には様々な原料や製法のものがあり、含まれるアルコール量や度数も様々です。どんなお酒も量と度数がわかれば、含まれる純アルコールの量が計算できます。

純アルコール量（g）＝ お酒の量（ml）× アルコール濃度（度数÷100）× 0.8（比重）

例えば、アルコール度数5%のビールのレギュラー缶（350ml）を２本飲んだ場合、計算式は、700（ml）× 0.05（度数÷100）× 0.8 ＝ 28（g） となり、純アルコールの摂取量は28ｇです。

まずは昨日飲んだお酒を思い出して、純アルコール量を計算してみましょう。

計算するのは大変…そんな時は？

厚生労働省の「アルコールウォッチ」なら、お酒の種類と量を選ぶだけで、純アルコール量が簡単に確認できます。さらに、アルコールが分解されるまでの時間の目安まで表示されます。

ぜひスマホで２次元コードを読み取って、ご活用ください。



3. 飲酒の影響には個人差があります

飲酒による影響には個人差があり、例えば年齢、性別、体質等の違いや、その時の体調によっても、受ける影響が異なります。

年齢



高齢者は体内の水分量の減少等で、若い頃と同じ飲酒量でも酔いやすくなり、転倒、骨折、筋肉の減少の危険が高まります。飲酒量が一定を超えると、認知症の発症の可能性も高まります。

性別



女性は男性に比べ、体内の水分量や分解できるアルコールの量が少なく、男性よりアルコール関連肝硬変になりやすい等、同じ量でも女性は飲酒の身体への影響が大きく現れる可能性があります。

体質



アルコールを分解する体内の酵素の働きの強弱に個人差があります。**飲酒により顔が赤くなったり、動悸や吐き気がする体質の人**は、分解酵素の働きが弱いため、長期の飲酒により、アルコールを原因とするがんのリスクが高くなります。

飲酒の影響には個人差があり、年齢・性別・体質・体調等によって変わります。
「自分はお酒に強いから大丈夫！」とは限りません。特に上記に当てはまる方は、男性４０ｇ女性２０ｇより少ない飲酒量（純アルコール量）を心がけましょう。



4. 健康に配慮したお酒の飲み方のポイント

あらかじめ飲む量を決める

１日あたりの純アルコール摂取量が、男性40ｇ、女性 20ｇより少なくなるよう心がけましょう。個人差や体調も考慮し、あらかじめ飲む量を決めておくと、飲み過ぎの防止につながります。



食事と一緒に楽しむ

空腹で飲むことを避け、食事と一緒にゆっくり楽しみましょう。バランスのよい食事と一緒に摂ることで、酔いにくくする効果や、お酒の飲み過ぎを防ぐ効果があります。



合間に水やノンアルコール飲料を飲む

アルコールがゆっくり分解・吸収されるよう、少しずつ飲む、水や炭酸水で割りアルコール濃度を低くする、途中でノンアルコールドリンクを飲む等しましょう。摂取する純アルコール量を減らす効果があります。



１週間のうち、飲まない日を設ける

毎日飲酒を続けた場合、アルコール依存症の発症につながる可能性があります。純アルコール摂取量を減らすために、週に数日はノンアルコールに置き換えるなどし、毎日飲み続けないようにしましょう。



お酒と上手に付き合っていくために、個人差や体調なども踏まえ、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。
持病で通院治療中の方は、主治医の指示に従ってください。



厚生労働省　アルコール関連問題啓発週間　　https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000176279.html
厚生労働省　健康に配慮した飲酒に関するガイドライン　　https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001223643.pdf
厚生労働省　アルコールウォッチ　　hhttps://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/

三重県健康管理事業センター