



知っておきたいお酒豆知識



お酒の適量とは？

エタノール量で 1日 20g が適量

お酒の量であらわすと？

	量	目安		量	目安		
ビール (4.6度)		540ml	500ml缶 1本	ウイスキー (40度)		60ml	シングル2杯
日本酒 (15.4度)		160ml	約1合	焼酎 (25度)		100ml	コップ1/2杯
ワイン (11.6度)		220ml	ワイングラス 1杯				

※ 疾病によっては禁酒の場合もあります。
お酒を飲む場合は適度な量を楽しく飲むようにしましょう。

フラッシング反応とは？

少量の飲酒で顔が赤くなったり、吐気・眠気・頭痛等が起こること（アルコールの分解が遅い為に起こります）

休肝日、なぜ必要？

休肝日は肝臓を休め、飲酒量をコントロールする意味で大切です。

寝酒、本当に寝れるの？

寝酒をすると逆に眠りを浅くしてしまいます。

