

お酒の飲み方 大丈夫？



アルコールの健康に対する影響は、飲んだお酒の量ではなく、摂取した「純アルコール量」で考えます。

純アルコール量20gはどのくらい？

ビール	酎ハイ		清酒	ウィスキー	焼酎	ワイン	
500ml	500ml	350ml	278ml	180ml	60ml	110ml	180ml
5%	5%	7%	9%	15%	43%	25%	14%

(上の表のどれか1つまで。)

生活習慣病リスクを高める飲酒量

1日あたりの純アルコール量

男性40g以上 女性20g以上

お酒の影響の受けやすさは

年齢・性別・体質により変わります。

一週間のうちに飲酒しない日を設ける等、**健康に配慮した飲酒の仕方**も大切です。

飲酒者の問題

アルコールによる影響

身体的問題

肝臓病/すい炎/糖尿病/高血圧
胃腸障害/がん/痛風/歯周疾患/認知症 など

こころの問題

アルコール依存症
睡眠障害/うつ病 など

社会的問題

飲酒運転、虐待・暴力 など

周囲の問題

胎児性アルコール症候群

虐待や暴力DV被害

美味しいお酒を楽しく飲むために！

アルコールは**適量**を。週に2日は**休肝日**。

正しいお酒との付き合い方を学べるイベント

DRINK SMART in Bunkyo

入場無料
申込不要

11.6 (水) 10:00-18:00

11.7 (木) 10:00-15:00

文京シビックセンター1F
ギャラリーシビック



お酒の強さチェック
※簡易的なパッチテストです。



血管年齢測定



酔いゴーグル体験



ベジチェック



BOOKコーナー



お酒を楽しむ食事コーナー