

# 飲酒量のめやす

男性版

「節度ある適度な飲酒」は  
1日あたり純アルコール量 20g 程度

1日あたり純アルコール約20g程度 とは

ビールだと

約  
500ml



日本酒だと

1合



泡盛(30度)だと

0.5合



ワインだと

グラス2杯  
(240ml)



計算の参考に...

純アルコール量(g) = 飲んだ量(ml) × 度数(15度もしくは15%なら0.15) × 0.8

男性 のマーク別 1日の純アルコール量

● 休肝日 ● 20g以下 ● 21~59g ● 60g以上