



栄養だより



第 156 号

2023 年 7 月 24 日発行

東北医科薬科大学 若林病院

栄養管理部

アルコールの適量について

夏は納涼会やビアガーデンなど、お酒を飲む機会も増える時期ではないでしょうか。“節度ある適度な飲酒”（1 日平均純アルコール 20g 程度）を心がけましょう。

純アルコール 20g 相当の量とは？



ビール (5%)
500ml (中瓶 1 本)
約 200kcal



日本酒 (15%)
180ml (1 合)
約 170kcal



チューハイ (7%)
350ml
約 180kcal



ワイン (12%)
200ml
約 150kcal



焼酎 (25%)
100ml
約 200kcal



ウイスキー (43%)
60ml (ダブル 1 杯)
約 135kcal

※同じ種類のお酒でもエネルギー量は若干異なることがあります。

「節度ある適度な飲酒」としては、次のことに留意する必要がある。

- 1) 女性は男性よりも少ない量が適当である
- 2) 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能を有する人よりも少ない量が適当である
- 3) 65 歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
- 4) アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である
- 5) 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない