





## リスクが低い飲み方は1日20gまで

 ビール (5%の場合) 中ビン または 500mL 缶	 チューハイ (7%の場合) 350mL 缶	 日本酒 (約 15%) 180mL (1合)	 ウイスキー (40~43%) 60mL (ダブルグラス1杯)	 ワイン (約 14%) 180mL (ワイングラス2杯)
--	--	--	---	---

- いろんなお酒があるけれど、どれもアルコールが20g含まれている。例えば、ビール（アルコール度数5%の場合）なら、500mL 缶1本。今から知っておこう。
- 肝臓の酵素の働きが強い人（このページの下に解説）の場合、アルコールとして1日20g以下が、節度ある適度な飲酒量といわれている（二十歳以上）。



はたち  
お酒は二十歳になってから  
っていうけど

今から知って  
おきたいこと  
ありますか？



飲酒は  
リスクがあるから、  
二十歳になってから、  
責任を持って行動し  
ることかな。

生まれてから  
お酒に弱い人も  
いるんだね。

誰でも毎日  
飲んでも続けられ  
ないと思う。

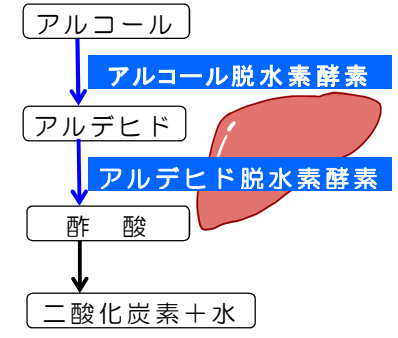
## 自分の体質を知ろう

- アルコール(エタノール)は、主に肝臓の酵素の働きで分解される。(右の図)
- 分解途中のアルデヒドは毒性が強い。アルデヒドを分解する酵素の働きが強さは生まれつきで、アルコール・パッチテストという簡便な方法で調べることができる。

**酵素の働きが強い人** (日本人の約6割)  
飲酒を繰り返すとどんどん飲めるようになるため、健康障害や依存症の危険性が高くなる。

**酵素の働きが弱い人** (日本人の約3割)  
飲酒を繰り返してもあまり飲めず、アルデヒドによる臓器障害を生じやすいので、少量に。

**酵素の働きが無い人** (日本人の1割未満)  
飲酒は危険。



検索キーワード

アルコール パッチテスト、アルコール 健康、アルコール問題、睡眠指針、AUDIT 飲酒、アルコール依存症、精神保健福祉センター

全国精神保健福祉センター長会

制作：全国精神保健福祉センター長会（2018年）  
※山口県リアルレット作成時にセンター長会が制作協力し、並行して作成したものです。