

男性	20g	20～40g	40～60g	60～100g	100g以上	女性	20g	20～40g	40～60g	60～100g	100g以上
毎日			生活習慣病の リスクを高める量 を飲酒している方			毎日		生活習慣病の リスクを高める量 を飲酒している方			
週5～6日											
週3～4日						週3～4日					
週1～2日						週1～2日					
週1～3日						週1～3日					

飲酒量をコントロールするコツ

※2

 普段のお酒の飲み方を見直してみましょう

CHECK!



◆ お酒を多く飲んでしまうのはどのような時ですか？

- | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---|
| ☐ 食事中 | ☐ 給料日 | ☐ イライラするとき | |
| ☐ 仕事のあと | ☐ お祝い | ☐ 気分が落ち込んだとき | ☐ 特定の人たちと一緒にいるとき |
| ☐ 週末 | ☐ 飲み会 | ☐ 眠れないとき | ☐ 他の人たちが飲酒しているとき |

飲酒量をコントロールするコツ

◆ 飲むとき

- ✓ バランスのよい食事と一緒に摂取する
- ✓ 水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- ✓ 週に数日は、アルコールをノンアルコール飲料に置き換える
- ✓ 飲むときは1日あたりの平均純アルコール摂取量を40g（2合）以内にする



お酒の味や香りを楽しみながら、ゆっくり、ほどよく飲むように心がけましょう。

おつまみの量や種類にも注意が必要です！
ポイントは野菜多め、塩分控えめです☆



◆ 誘われたとき

- ✓ 飲み会などでは、お酒を注がれないようにコップやグラスを空にしない
- ✓ 周囲に減酒していることを宣言しておく
- ✓ 仕事のあと同僚と飲酒する日数を制限する
- ✓ 友人から飲み誘われたら、ランチを提案してみる



◆ 飲みたいとき

- ✓ 運動や他の活動など、飲酒以外のストレス解消法や趣味を見つける



● メールやSNSでも相談をお待ちしております！
● 桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央
● Mail: sakuramati.nao@outlook.jp
● X (旧Twitter): [sakuramati_nao](https://twitter.com/sakuramati_nao)

※1 2024ヘルシーダイアリー アルコールのとり方（公益社団法人 日本栄養士会, 2024）

※2 習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方（厚生労働省, 2025）

