

《 1日あたりの適度な飲酒量 》

アルコールの適量は、純粋なアルコール量で1日20gまでとされています。



ビール(5%) : ロング缶(500ml)



日本酒(15%) : 1合(180ml)



ウイスキー(43%) : ダブル1杯(60ml)



焼酎(35%) : グラス1/3合(70ml)



ワイン(12%) : グラス2杯弱(200ml)



チューハイ(7%) : 350ml缶1本