

アルコールの適量ってどれくらい？

大量の飲酒は生活習慣病を悪化させる原因になりますが、適量飲酒は高血圧や高脂血症を改善させる効果が期待できます。お酒とは上手に付き合しましょう！

ポイント

アルコール換算で 20g が適量です。
お酒の種類によって飲める量が違います！



適量飲酒は「百薬の長」にも
たまには休肝日もつくりましょう！

© 薬わかるー指導せんー

アルコールの適量ってどれくらい？

大量の飲酒は生活習慣病を悪化させる原因になりますが、適量飲酒は高血圧や高脂血症を改善させる効果が期待できます。お酒とは上手に付き合しましょう！

ポイント

アルコール換算で 20g が適量です。
お酒の種類によって飲める量が違います！



適量飲酒は「百薬の長」にも
たまには休肝日もつくりましょう！

© 薬わかるー指導せんー