









お腹周りが  
気になりますか？



# 節度ある適度な飲酒



適度な飲酒はアルコール量1日**20g**まで

お酒の種類	焼酎	ウイスキー	ワイン	日本酒	ハイボール	缶チューハイ	ビール	発泡酒
								
度数	25%	43%	12%	15%	8%	5%	5%	5%
アルコール20g相当量	100m l	60m l	200m l	180m l	600m l	350m l	500m l	500m l
エネルギー	146kcal	142kcal	146k cal	185kcal	284kcal	175kcal	200kcal	225kcal

メタボリックシンドロームに関わる高血圧、脂質異常症、高血糖には、お酒の飲みすぎが関与している場合が多数みられます。そのためメタボリックシンドロームの予防及び治療には、「節度ある適度な飲酒」として、アルコール量を1日平均約20gまでとしています。さらに週に2日間の休肝日を入れることで肝臓を守ることにつながります。



ご飯1杯(普通盛150g...252kcal)と比べてみましょう