

節度ある適度な飲酒量（1日平均純アルコール20g）

※飲酒習慣のない人に対してこの量を推奨するものではありません。
毎日飲酒する人は、休肝日を設けるよう意識しましょう。



日本酒

度数：15%
量：180ml



ビール

度数：5%
量：500ml



焼酎

度数：25%
量：110ml



ワイン

度数：14%
量：180ml



ウイスキー

度数：43%
量：60ml



缶チューハイ

度数：5%
量：約500ml
度数：7%
量：約350ml