

女性の適正飲酒量の目安は？

週に1日は休肝日を作って、
楽しいお酒ライフにしましょう

1日あたり…

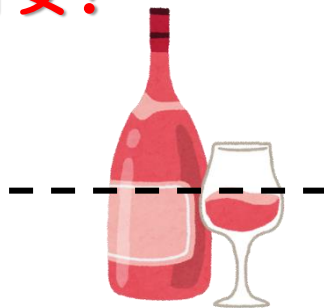
女性はこの半分が目安！



缶チューハイ
350ml (7%)



生ビール
350ml



ワイングラス
200ml

上の図の半分の量でも、女性はいずれか1杯以上で
アルコール健康障害のリスクが高まります！ ※

※厚生労働省「令和4年度アルコール関連問題啓発週間ポスター」を参考に一部抜粋

女性の身体は、男性に比べてお酒に弱くできています。
女性は、男性の半分の飲酒量で**アルコール依存症**や**肝障害**の他にも
乳がんや**胎児性アルコール症候群**など、
アルコールの影響を受けやすいことが分かっています。