✿12月Quizの答え✿

答えはこちら↓↓

１　厚生労働省が掲げる生活習慣病リスクを高める純アルコール量は「③男性：40ｇ・女性：20ｇ」以上です。

２　純アルコール量20ｇ＝アルコール度数5%のビール「⑤500m１缶１本」

いかがでしたか？

年末年始はお酒の摂取量が増える時期となりますが、皆さんはいかがでしたでしょうか。厚生労働省がリリースしている“アルコールウォッチ”では、一般的な純アルコール量とアルコール分解時間を把握できます。お酒は性別や体質、年齢、体調によっても分解できる量が異なりますので、おいしく楽しくお酒を嗜むためにも量や頻度に気を付け、適正飲酒を心がけましょう。