A 10

正解は…



飲酒は、がんのリスク要因のひとつです。
肝臓がん・食道がん・大腸がん・胃がん・乳がんなど、
いろいろながんのリスクが上がることが分かっています。
がんになるリスクを減らすために、お酒を飲まないことや
飲み過ぎに注意しましょう！

出典：国立がん研究センター がん情報サービス

飲酒をする場合は、
生活習慣病のリスクを高めない量を心がけ、
週1～2日、飲酒をしない日をつくることが大切です！

生活習慣病のリスクを高める量（1日あたりの純アルコール量）

男性 40g以上　　**女性** 20g以上

純アルコール量20g（1合）とは？

ビール	缶チューハイ	日本酒	焼酎	ワイン	ウイスキー
					
（5％） 500ml	（7％） 350ml	（15度） 180ml	（25度） 110ml	（14度） 180ml	（43度） 60ml

