







講座1 確認シート

1 アルコールの1単位の分量を書き入れましょう

					
ビール 5%	日本酒 15%	ウイスキー 43%	ワイン 12%	チューハイ 7%	焼酎 25%

2 肝臓での処理に、目安として飲酒後何時間かかるか、書き入れましょう

1 単位 _____ 時間

2 単位 _____ 時間

3 単位 _____ 時間

3 「健康日本21」が、節度ある適度な飲酒の目安として示しているのは、何単位ですか？ 単位

4 「健康日本21」で多量飲酒とされ、生活習慣病や飲酒運転とも関連する飲酒量は？ 単位

©特定非営利活動法人ASK 2008

(交通安全フォーラム当日配布)

【正答】

- | | |
|---|---|
| <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ビール 1本(500ml) 日本酒 1合(180ml) ウイスキー ダブル1杯(60ml) ワイン 小グラス2杯(200ml) 缶酎ハイ 1本(350ml) 焼酎 (100ml・25度) | <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> 1単位…4時間 2単位…8時間 3単位…12時間 <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> 1単位 <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> 3単位 |
|---|---|