

飲みすぎ注意の危ない族  
男性



飲酒するなら<低リスク飲酒>  
1日に1単位  
=2ドリンク



飲酒後 分解のめやす  
1単位 4時間

65歳以上の高齢者 ホントは飲めない族 女性



アルコールの分解に時間がかかる 害も受けやすい

飲酒するなら<低リスク飲酒>  
1日に0.5単位  
=1ドリンク



飲酒後 分解のめやす  
1単位 5時間