

私の飲んでいるアルコール量は？

～早見表～

| アルコールの種類 | | 飲んだお酒の量 | | | | | | |
|----------------------------|-------------|---------|------------|-------|------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 100cc | 1缶 (350cc) | 500cc | 2缶 (700cc) | 3缶 (1050cc) | 4缶 (1400cc) | 5缶 (1750cc) |
| ビール (淡色) アルコール5%・糖質3% | A 純アルコール量 g | 4 | 14 | 20 | 28 | 42 | 56 | 70 |
| | B カロリー kcal | 40 | 140 | 200 | 280 | 420 | 560 | 700 |
| | 糖質 g | 3 | 10.5 | 15 | 21 | 32 | 42 | 53 |
| | プリン体 mg | 6 | 21 | 30 | 42 | 63 | 84 | 105 |
| ビール (発砲酒) アルコール6%・糖質4% | A 純アルコール量 g | 4.8 | 17 | 24 | 34 | 50 | 67 | 84 |
| | B カロリー kcal | 50 | 174 | 248 | 347 | 521 | 694 | 868 |
| | 糖質 g | 4 | 14 | 20 | 28 | 42 | 56 | 70 |
| | プリン体 mg | 4 | 14 | 20 | 28 | 42 | 56 | 70 |
| ビール (糖質ゼロ) アルコール3%・糖質0% | A 純アルコール量 g | 2.4 | 8 | 12 | 17 | 25 | 34 | 42 |
| | B カロリー kcal | 17 | 59 | 84 | 118 | 176 | 235 | 294 |
| | 糖質 g | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | プリン体 mg | 4 | 14 | 20 | 28 | 42 | 56 | 70 |
| 缶酎ハイ アルコール6%・糖質4% | A 純アルコール量 g | 4.8 | 17 | 24 | 34 | 50 | 67 | 84 |
| | B カロリー kcal | 50 | 179 | 248 | 342 | 521 | 694 | 868 |
| | 糖質 g | 4 | 14 | 20 | 28 | 42 | 56 | 70 |
| | プリン体 mg | | | | | | | |
| ハイボール アルコール7%・糖質3% | A 純アルコール量 g | 5.6 | 20 | 28 | 39 | 59 | 78 | 98 |
| | B カロリー kcal | 51 | 179 | 256 | 358 | 538 | 717 | 896 |
| | 糖質 g | 3 | 10.5 | 15 | 21 | 32 | 42 | 53 |
| | プリン体 mg | | | | | | | |
| 泡盛・焼酎 (25度) | A 純アルコール量 g | 20 | 36 | 72 | 108 | 144 | 180 | 360 |
| | B カロリー kcal | 140 | 252 | 504 | 756 | 1008 | 1260 | 2520 |
| | 糖質・プリン体 | 0 | | | | | | |
| 泡盛・焼酎 (30度) | A 純アルコール量 g | 24 | 43 | 86 | 130 | 173 | 216 | 432 |
| | B カロリー kcal | 168 | 302 | 605 | 907 | 1210 | 1512 | 3024 |
| | 糖質・プリン体 | 0 | | | | | | |
| 泡盛・焼酎 (40度) | A 純アルコール量 g | 32 | 58 | 115 | 173 | 231 | 288 | 576 |
| | B カロリー kcal | 224 | 403 | 806 | 1210 | 1616 | 2016 | 4032 |
| | 糖質・プリン体 | 0 | | | | | | |
| 日本酒 アルコール15%・糖質5% | A 純アルコール量 g | 12 | 22 | 43 | 65 | 86 | 108 | 216 |
| | B カロリー kcal | 104 | 187 | 374 | 562 | 749 | 936 | 1872 |
| | 糖質 g | 5 | 9 | 18 | 27 | 36 | 45 | 90 |
| | プリン体 mg | 1 | 2 | 6 | 8 | 7 | 9 | 11 |

| アルコールの種類 | | 飲んだ量 | |
|---------------------------------|-------------|-------|---------------|
| | | 100cc | ボトル1本 (750ml) |
| ワイン アルコール12% 糖質 2% | A 純アルコール量 g | 9.6 | 72.0 |
| | B カロリー kcal | 75 | 564 |
| | 糖質 g | 2 | 15 |
| | プリン体 mg | 0.4 | |
| ウイスキー・ブランデー アルコール4% 糖質 0% | A 純アルコール量 | 32 | |
| | B カロリー | 224 | |
| | 糖量(0%) | 0% | |
| | プリン体 mg | 0.4 | |
| 果実酒 アルコール13% 糖質 21% | A 純アルコール量 | 10.0 | |
| | B カロリー | 150 | |
| | 糖量(21%) | 21 | |
| | プリン体 mg | ・ | |

私の飲んだ純アルコール量は **A** _____ gです

私の飲んだアルコールのカロリーは **B** _____ Kcalです

★私の1日の総カロリーは _____ kcalです

～資料 エネルギー早見表～

・私の総エネルギーにしめる
 飲んだアルコールのエネルギーは _____ %です