

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) <small>アルコール5%・糖質3%</small>	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) <small>アルコール6%・糖質4%</small>	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) <small>アルコール3%・糖質0%</small>	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 <small>アルコール6%・糖質4%</small>	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 <small>アルコール7%・糖質3%</small>	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 <small>アルコール15%・糖質5%</small>	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 <small>アルコール12% 糖質 2%</small>	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 <small>アルコール4% 糖質 0%</small>	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 <small>アルコール13% 糖質 21%</small>	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