

あなたの飲酒量は何ドリンク？

1度に飲む量を
計算しよう！

種類	ウイスキー	ハイボール	ワイン	梅酒	泡盛	ビール	発泡酒	アルコールフリー
種類								
アルコール分量	40%(30ml)	7%(350ml)	11.6%(120ml)	13%(60ml)	30°(60ml)	5%(350ml)	5.5%(350ml)	0%(350ml)
ドリンク数	1	2	1	0.6	2.1	1.4	1.5	0
カロリー	71kcal	171kcal	88kcal	94kcal	66kcal	147kcal	157kcal	38kcal
糖質	0g	0g	1.8g	12.4g	0g	10g	11g	9g

種類	チューハイ・カクテル等			
				
アルコール分量	8%(350ml)	3%(350ml)	3%(350ml)	3%(350ml)
ドリンク数	2.2	0.8	0.8	0.8
カロリー	171kcal	206kcal	105kcal	88kcal
糖質	0g	35g	9g	4~6g

『ドリンク』数の見方 (1日あたり)

	2 ドリンク以内 → 節度ある 適度 な飲酒
	男性 4 ドリンク 女性 2 ドリンク → 生活習慣病の リスクを高める量
	6 ドリンク → 多量飲酒