

お酒の「ドリンク」

- ◆ **食事の単位は「カロリー」、**
お酒の単位は「ドリンク」です

「ドリンク」とは…

お酒の純アルコール量を量る単位のことで、

純アルコール10gを含むアルコール飲料＝1ドリンクです。

「ドリンク」を使って普段の飲酒量を確認しましょう。

- ◆ **普段のお酒は何ドリンク？**



ビール500ml(5%)
約2ドリンク



日本酒1合(15%)
約2ドリンク



焼酎1合(25%)
約4ドリンク

※ドリンク数は覚えやすい値で記載しています

◆ドリンク数は計算式で求めることができます

<ドリンク数の計算式>








$\text{お酒の量} \times \text{アルコール度数} \times \text{アルコール比重}(0.8)$

(例)ビール(5%)1缶(500ml)の場合

$500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g} = 2\text{ドリンク}$ となります。

◆お酒のドリンク数 換算表

※ドリンク数は覚えやすい値で記載しています

| 種類(アルコール度数) | 量 | ドリンク数 |
|--|--|--------|
| ビール・発泡酒(5%)  | 500ml 1缶 | 約2ドリンク |
| 日本酒(15%)  | 1合(180ml) | 約2ドリンク |
| 焼酎(25%)  | 1合(180ml) | 約4ドリンク |
| | お湯割り1杯(5:5) (180ml)  | 約2ドリンク |
| ウイスキー(40%)  | シングル水割り1杯 (30ml) | 約1ドリンク |
| チューハイ(7%)  | 1缶(350ml) | 約2ドリンク |
| ワイン(12%)  | ワイングラス1杯 (120ml) | 約1ドリンク |

例えば...



ビール
500ml 1本



日本酒
2合



約6ドリンク

! CHECK !

よく飲むお酒が何ドリンクなのか計算してみましょう





<お酒の種類と量>

<お酒のドリンク数>

<ドリンク数の合計>