

アルコールの種類とアルコール量

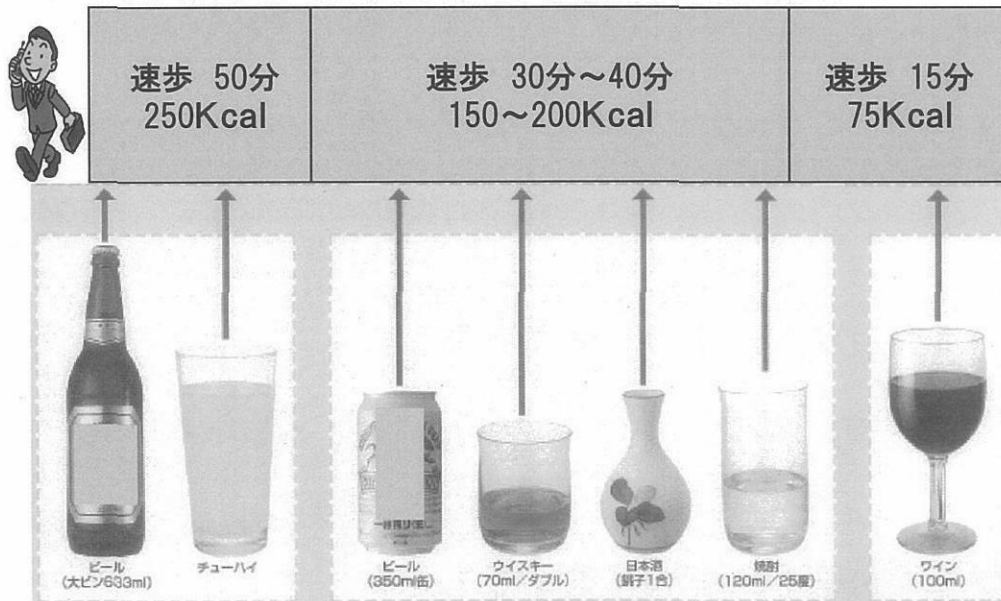
自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう。

アルコールの種類	自分が1日に飲む量	× 100ml中のエネルギー量	=小計
ビール(淡色)	ml	× 40 kcal	= kcal
ビール(発泡酒)	ml	× 188 kcal	= kcal
日本酒	ml	× 109 kcal	= kcal
ワイン	ml	× 73 kcal	= kcal
梅酒	ml	× 156 kcal	= kcal
焼酎(25度)	ml	× 146 kcal	= kcal
ウイスキー、ブランデー	ml	× 237 kcal	= kcal
		合計	kcal

【参考】 アルコール飲料の容量
 【ビール】 中ジョッキ 500ml
 大ジョッキ 800ml
 グラスビール約350ml
 大びん633ml 中びん500ml
 【日本酒】 銚子1合 180ml おちょこ1杯 約30ml
 【ワイン】 グラス1杯 約120ml ボトル1本 750ml
 【ウイスキー・ブランデー】 シングル30ml ダブル60ml
 【焼酎・果実酒】 コップ1杯(約0.7合)120ml

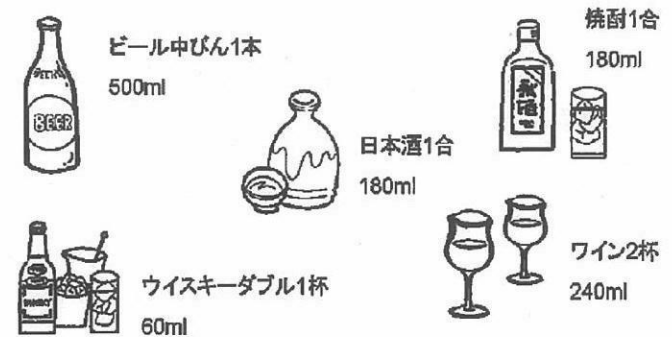
摂取したアルコールのエネルギー量を
 ご飯に換算してみると・・・
 () cal ÷ 235kcal = () 杯

お酒の量を速歩の量で表示してみると



望ましい飲酒量

望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度です



教材No. C-13

【教材のねらい】

- ・アルコールのエネルギー量を知る。
- ・アルコールの適正量について理解する。

【資料の使い方】

- ・普段飲んでいるアルコールを記入し、アルコールからどのくらいエネルギーをとっているかを把握する。
- ・運動でエネルギー消費する場合の時間を確認する。