

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	×	45	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

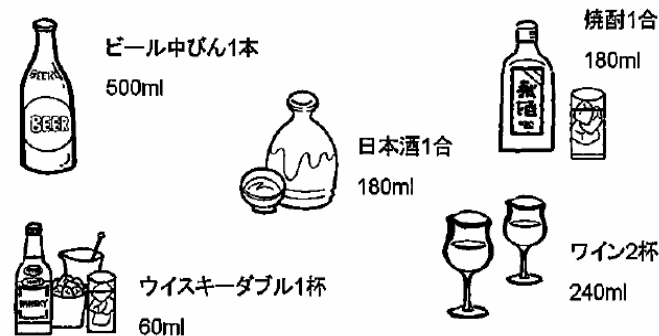


速歩 50分 250Kcal	速歩 30分～40分 150～200Kcal	速歩 15分 75Kcal
-------------------	---------------------------	------------------



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。