

アルコールの種類とアルコール量

C-14

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。

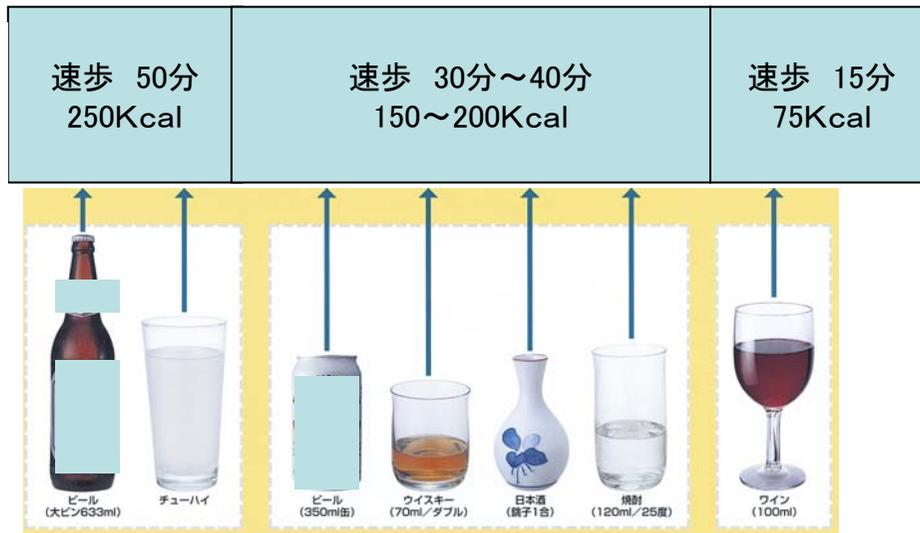
| アルコールの種類 | 自分が1日に飲む量 | × 100ml中のエネルギー量 | =小計 |
|-------------|-----------|-----------------|--------|
| ビール(淡色) | ml | × 40 kcal | = kcal |
| ビール(発泡酒) | ml | × 45 kcal | = kcal |
| 日本酒 | ml | × 109 kcal | = kcal |
| ワイン | ml | × 73 kcal | = kcal |
| 梅酒 | ml | × 156 kcal | = kcal |
| 焼酎(25度) | ml | × 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

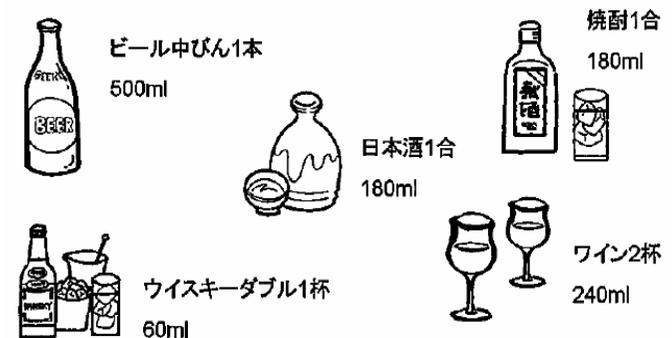
摂取したアルコールのエネルギー量をご飯に換算してみると・・・
() cal ÷ 235kcal = () 杯

お酒の量を速歩の量で表示してみると



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-14

【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。