

アルコール換算表

- ・1ドリンクは、純アルコール**10g**を含むアルコール飲料です
- ・純アルコール量の計算方法は、「量 (ml) ×度数 (%) ×0.8 = 純アルコール量 (g)」です
- ・「健康日本21」において、節度ある適度な飲酒量は1日あたり純アルコール20g程度が目安です

種類	量	ドリンク数
(1) ビール (5%) ・発泡酒	コップ (180ml) 1杯	0.7
	小ビン または 350ml 缶1本	1.4
	中ビン または 500ml 缶1本	2.0
	大ビン または 633ml 缶1本	2.5
	中ジョッキ (320ml) 1杯	1.3
	大ジョッキ (600ml) 1杯	2.4
(2) 日本酒 (15%)	1合 (180ml)	2.2
	お猪口 (30ml) 1杯	0.4
(3) 焼酎・泡盛	焼酎・泡盛 (20%) ストレートで1合 (180ml)	2.9
	焼酎・泡盛 (25%) ストレートで1合 (180ml)	3.6
	焼酎・泡盛 (30%) ストレートで1合 (180ml)	4.3
	焼酎・泡盛 (40%) ストレートで1合 (180ml)	5.8
(4) 酎ハイ (7%)	コップ (180ml) 1杯	1.0
	350ml 缶酎ハイ1本	2.0
	500ml 缶酎ハイ1本	2.8
	中ジョッキ (320ml) 1杯	1.8
	大ジョッキ (600ml) 1杯	3.4
(5) カクテル類 (5%)	コップ (180ml) 1杯	0.7
	350ml 缶1本	1.4
	500ml 缶1本	2.0
	中ジョッキ (320ml) 1杯	1.3
(6) ワイン (12%)	ワイングラス (120ml) 1杯	1.2
	ハーフボトル (375ml) 1本	3.6
	フルボトル (750ml) 1本	7.2
(7) ウイスキー、ブランデー、ジン、ウォッカ、ラムなど (40%)	シングル水割り1杯 (原酒で30ml)	1.0
	ダブル水割り1杯 (原酒で60ml)	2.0
	ショットグラス (30ml) 1杯	1.0
	ポケットビン (180ml) 1本	5.8
	ボトル半分 (360ml)	11.5
(8) 梅酒 (15%)	1合 (180ml)	2.2
	お猪口 (30ml) 1杯	0.4

【参考資料】

厚生労働省「健康日本21 (総論)」 (https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b5f.html)

厚生労働省「たばこ白書」 (<https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/houkoku/dl/100222i.pdf>)