

アルコール飲料ドリンク換算表

| 種類 | | | 日本酒換算 | ドリンク |
|---|--------------------|------------------|----------------------|---------|
| 日本酒 | | | 《1ドリンク = アルコール量約10g》 | |
| アルコール濃度15% | 1合 | 180ml | 1 | 2.2ドリンク |
|  アルコール濃度5% | 大ビン | 容器の大きさ 633ml | 1.2 | 2.5ドリンク |
| | 中ビン | 500ml | 0.9 | 2.0ドリンク |
| | 缶・発泡酒大 | 500ml | 0.9 | 2.0ドリンク |
| | 缶・発泡酒中 | 350ml | 0.6 | 1.4ドリンク |
| | 中ジョッキ | 400ml | 0.7 | 1.6ドリンク |
|  アルコール濃度25% | 25度 1合 | 180ml | 1.7 | 3.6ドリンク |
| | 焼酎:お湯 お湯割り(3:7) | コップの大きさ 180ml | 0.5 | 1.1ドリンク |
| | お湯割り(5:5) | 180ml | 0.8 | 1.8ドリンク |
| | お湯割り(6:4) | 180ml | 1 | 2.2ドリンク |
| | 缶酎ハイ(8%) | 250ml | 0.7 | 1.6ドリンク |
|  アルコール濃度43% | ロック(ストレート) | ウイスキーの量 80ml | 1.3 | 2.8ドリンク |
| | ダブル | 60ml | 1 | 2.1ドリンク |
| | シングル | 30ml | 0.5 | 1.0ドリンク |
|  アルコール濃度12% | グラス(白・赤) | ワインの量 60ml | 0.3 | 0.6ドリンク |
| | グラス(白・赤) | 120ml | 0.5 | 1.2ドリンク |
| 梅酒 | シングル1杯 | 30ml | | 0.3ドリンク |

参考

日本医療研究開発機構 DASHプログラム (アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究)