

「ドリンク」とは？

食事をする時に、熱量の単位である「カロリー」を気にする方は少なくないのではないのでしょうか。同じように、飲酒量の単位を「ドリンク」といいます。「ドリンク」を使用することで、異なるアルコール度数のお酒を飲んでも飲酒量の比較ができます。

純アルコール 10g を含むアルコール飲料が 1ドリンクです。

$$\text{量 (ml)} \times \text{度数 (\%)} \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$

例) 5%の 500ml 缶ビール 1缶の場合 $\rightarrow 500 \times 0.05 \times 0.8 = 20$ \rightarrow **2ドリンク**

純アルコール量 10g が 1ドリンクなので



ドリンク早見表

種類	量	ドリンク数
ビール・発泡酒	コップ(180ml) 1杯	0.6ドリンク
	中ジョッキ(400ml) 1杯	1.6ドリンク
	1缶 350ml 1缶	1.4ドリンク
	1缶 500ml 1缶	2.0ドリンク
	大瓶(633ml) 1本	2.5ドリンク
焼酎(30%) (水割り)	薄め(焼酎3:割り7) 1杯	0.9ドリンク
	半分(焼酎5:割り5) 1杯	1.8ドリンク
	濃いめ(焼酎7:割り3) 1杯	2.4ドリンク
	ストレート 1合(180ml)	4.3ドリンク
	缶チューハイ(7%) 350ml 1缶	2.0ドリンク
ウィスキー(40%)	ロックシングル(30ml) 1杯	9.6ドリンク
ワイン(12%)	グラス(120ml) 1杯	1.2ドリンク
日本酒(15%)	1合(180ml)	2.2ドリンク

適度なお酒の量は？

男性は **2ドリンク** まで、女性（または高齢な方）は **1ドリンク** まで

6ドリンク以上 は多量飲酒になり、
さまざまな病気のリスクが高まります！

