

酒類のドリンク換算表

私どもがお酒に酔うのは、飲んだアルコールのためです。たくさん飲めば、その分、酔い方がひどくなります。しかし、お酒に含まれるアルコール濃度(度数)は、酒の種類によって異なるため、純アルコールに換算してどの位飲んだのか、飲酒時によくわからないことが多いと思います。そこで、ドリンクという単位を使って、飲んだ量を純アルコールに換算してみましょう。飲酒時にご自分が飲んだドリンク数を意識すると、飲酒量が減ります。

- ・ 1ドリンクは純アルコールで 10 グラムです。
- ・ 純アルコールの計算の仕方は、「飲んだ酒の量(mL) × 酒のアルコール濃度 × 0.8」です。
- ・ 酒のアルコール濃度は、度数を 100 で割ったものです。また、0.8 はアルコールの比重です。

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 (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
(4) 酎ハイ (7%)	コップ 1杯 (180mL)	1.0	
	350mL 缶酎ハイ 1本	2.0	
	500mL 缶酎ハイ	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%) (果実味などを含んだ 甘い酒)	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 (13%)	1合 (180mL)	1.9	
	お猪口 (30mL)	0.3	