

飲酒日記

毎日の飲酒量を正直に記録していくことは、自分の飲酒習慣を理解し、改善する手助けになります。

私の目標

日付	飲酒量(具体的に記入)	今日の一言
1週目		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
2週目		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		

2週間の振り返り

※あなたが作成した「お酒の飲み方の見直しシート」も見直しましょう

アルコール 20g (1合) とは？



日本酒

度数：15%
量：180ml



ビール

度数：5%
量：500ml



焼酎

度数：25%
量：約110ml



ワイン

度数：14%
量：約180ml



ウイスキー

度数：43%
量：60ml



缶チューハイ

度数：5%
量：約500ml
度数：7%
量：約350ml

アルコール量(9)の計算式

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8*

*アルコールの比重

例) ビール中びん1本(500ml)、アルコール度数5%

500 (ml) × [5 (%) ÷ 100] × 0.8 = 20 (g)

アルコール量計算のお役立ちサイト

アルコール量の
換算早見表



飲酒チェックツール
SNAPPY PANDA¹⁾



上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%)、サイズを確認したうえで計算してください。

記入見本

飲酒日記

毎日の飲酒量を正直に記録していくことは、自分の飲酒習慣を理解し、改善する手助けになります。

私の目標

月曜日はお酒を飲まない。

日付	飲酒量(具体的に記入)	今日の一言
1週目		
2月28日(月)	20g	料理中はお酒を飲まなかった
3月1日(火)	30g	イライラして飲んだけど、いつもより半分の量ですんだ
3月2日(水)	なし	はじめてお酒ゼロを達成!
3月3日(木)	20g	炭酸を代わりに飲んだ
3月4日(金)	60g	同僚に誘われてうっかり飲んでしまった 来回はご飯を食べるようにする
3月5日(土)	20g	散歩をした
3月6日(日)	なし	お酒ゼロ! 家族で映画を見に行った。 映画で気分転換出来て嬉しかった。
2週目		
3月7日(月)	なし	目標達成! 目覚めもスッキリ
3月8日(火)	なし	お酒ゼロ! 先週買いだめしてなかったのでもちろん飲まずにすんだ
3月9日(水)	10g	食事中、麦茶を代わりに飲んだ
3月10日(木)	なし	炭酸を代わりに飲んだ
3月11日(金)	40g	職場のつきあいで飲んだ ご飯を食べるようにしたのでいつもより量を減らせた
3月12日(土)	10g	友人と飲みに行ったがいつもより少なめ お酒を減らす宣言がよかったかも
3月13日(日)	なし	散歩をした

2週間の振り返り

いつもより量を減らすことができた。特に2週目は頑張った。

※あなたが作成した「お酒の飲み方の見直しシート」も見直しましょう

アルコール20g(1合)とは?



日本酒

度数: 15%
量: 180ml



ビール

度数: 5%
量: 500ml



焼酎

度数: 25%
量: 約110ml



ワイン

度数: 14%
量: 約180ml



ウイスキー

度数: 43%
量: 60ml



缶チューハイ

度数: 5%
量: 約500ml
度数: 7%
量: 約350ml

アルコール量(g)の計算式

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8*

*アルコールの比重

例) ビール中びん1本(500ml)、アルコール度数5%

500(ml) × [5(%) ÷ 100] × 0.8 = 20(g)

アルコール量計算のお役立ちサイト

アルコール量の
換算早見表



飲酒チェックツール
SNAPPY PANDA¹⁾



上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%)、サイズを確認したうえで計算してください。