

お酒の飲み方の見直しシート

最初の飲酒量や飲酒頻度、アルコールに関する健康状態など

あなたにとってお酒を減らすと良い点(メリット)

メリット1	
メリット2	
メリット3	

お酒を飲むきっかけ・状況と対処方法

	お酒を飲むきっかけ	飲酒の状況 (相手、場所など)	対処方法 無理なく取り組めそうなものに○印をつけましょう
1			
2			
3			
4			
5			

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%

$$500(\text{ml}) \times [5(\%) \div 100] \times 0.8 = 20(\text{g})$$

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 PANDA[®]



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。

お酒の飲み方の見直しシート

最初の飲酒量や飲酒頻度、アルコールに関する健康状態など

1日あたりグラスワイン3杯(60g)、指摘なし

あなたにとってお酒を減らすと良い点(メリット)

メリット1	目覚めがスッキリする日が増える
メリット2	お酒に使っていたお金で洋服が買える
メリット3	

お酒を飲むきっかけ・状況と対処方法

	お酒を飲むきっかけ	飲酒の状況 (相手、場所など)	対処方法 無理なく取り組めそうなものに○や印をつけましょう
1	女子会	同じ仲良しメンバーと居酒屋で	おいしいランチやお茶を提案する。 飲み量を減らすことを宣言する。
2	イライラするとき	家で	ノンアルコールワイン1杯と決める。 週1回はお酒を我慢する。 散歩する。映画を見に行く。
3	職場のつきあい	職場の人と居酒屋で	コップは空けない。 ワインは1杯だけにして後はウーロン茶にする。 ご飯を食べるようとする。
4	のどが痛いたとき	帰宅後、家で	昼間は飲まない。強炭酸を避ける。
5	料理中	夕食を作るとき	料理を作りながら飲まない。 月曜日はお酒を飲まない。 ワインの買いだめをしない。

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%

$$500(\text{ml}) \times [5\% \div 100] \times 0.8 = 20(\text{g})$$

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 PANDA[®]



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。