

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 無理なく取り組みそうなものに○や印をつけましょう
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(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%

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

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 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。

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 無理なく取り組みそうなものに○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。 飲ぶ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/杯と決める。 週/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。 ご飯を食べるようにする。
4	のどが渇いたとき	帰宅後、家で	昼間は飲まない。強炭酸を選ぶ。
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

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。

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 PANDA¹⁾

