

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 無理なく取り組めうななものに○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

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⁾



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日あたりビール1本(20g)、ストロングチューハイ1本(40g)でトータル60g、
γ-GTPが高め

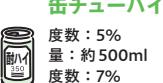
あなたにとってお酒を減らすと良い点(メリット)

メリット1	自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本が買える
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	仲間と会うとき 職場のつきあい	居酒屋で オンラインで	お酒と一緒にご飯を食べるようにする コップは空きないノンアルコールやお水を代わりに飲む 飲む量を減らす宣言をする 終了時間を決める
2	眠れないとき	家で	温かい飲み物を飲む 軽いストレッチをする リラックスできる音楽を聞く
3	職場のつきあい	家で お店で	おいしいご飯を食べる 本を買う、読む 映画を見る
4	のどがやがいたとき	帰宅後、家で	強炭酸を飲む
5	夕ご飯を 食べているとき	家で お店で	強炭酸、ノンアルコール、お水を代わりに飲む

アルコール 20g(1合)とは?



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 PANDA!

