



意外に高い!お酒のエネルギー量

お酒は意外と高エネルギー。2~3杯飲んだら、食事1食分のエネルギーに匹敵します。

お酒を飲みながらの食事は、エネルギーの取り過ぎになりがちなので要注意!



純アルコールのエネルギーは1gあたり7kcal。
日本酒やビールは糖質が多く、高エネルギーだよ。

※エネルギー量はおよその目安です

お酒の種類と 1日の飲酒量の目安	日本酒 (1合)	ビール (中ジョッキ1杯)	ワイン (グラス2杯)	缶チューハイ (5度)	ウイスキー (ダブル1杯)
※女性の適量はこの半分です	180ml	500ml	240ml	500ml	60ml
お酒の エネルギー量	190kcal	200kcal	160kcal	230kcal	140kcal

エネルギー量を比較!

お酒1杯と
同等の食べ物



おにぎり
(1個)
190kcal



食パン
(6枚切り1枚)
175kcal



焼き鳥
(塩味2本)
160kcal



健保のLINEを開設しました。友だち登録でもっと便利に!