

# アルコールの飲みすぎに 注意しましょう！

「飲み会や食事会が多くなる季節です。  
アルコールの適量を覚えておきましょう。

●アルコール20gの目安量



お酒の 種類と量	ビール	日本酒	ワイン	焼酎(25度)	ウイスキー
	中びん (500ml)	1合弱 (160ml)	グラス2杯 (200ml)	半合強 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)
エネルギー(kcal)	200	172	146	146	142
糖質(g)	15.6	7.8	4.0	0.0	0.0

大皿料理などは取り分けて、自分の食べる量を把握してから食べましょう。