

節度ある適切な飲酒量

純アルコール20gに相当する酒量



ビール
ロング缶1本(500ml)



日本酒
1合(180ml)



ウイスキー
ダブル1杯(60ml)



焼酎
グラス1/2杯(100ml)



ワイン
グラス2杯弱(200ml)



チューハイ(7%)
缶1本(350ml)

純アルコール量の計算方法

$$\text{純アルコール(g)} = \text{お酒の量(ml)} \times \text{アルコール度数}/100 \times 0.8(\text{アルコール比重})$$