# アルコールの種類とアルコールと糖の量

| アルコールの種類 | 自分が1日に飲む量① (cc) | アルコール量 100cc中のアルコール度数 (%) | アルコール量 飲む量 × (①) = | アルコール量 私のアルコール量 | 糖量 100cc中の糖分 (%) | 糖量 飲む量 × (①) = | 糖量 私の糖量 | プリン体 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ビール(淡色) | | 5 | × 0.05 = | | 3 | × 0.03 = | | 有 |
| ビール(発泡酒) | | 6 | × 0.06 = | | 4 | × 0.04 = | | 有 |
| 日本酒 | | 15 | × 0.15 = | | 5 | × 0.05 = | | 有 |
| ワイン | | 12 | × 0.12 = | | 2 | × 0.02 = | | |
| スィートワイン | | 14 | × 0.14 = | | 13 | × 0.13 = | | |
| 缶チューハイ | | 8 | × 0.08 = | | 3 | × 0.03 (果汁3.3%) = | | |
| 果実酒 | | 13 | × 0.13 = | | 21 | × 0.21 = | | |
| 養命酒 | | 14 | × 0.14 = | | 22 | × 0.22 = | | |
| 焼酎(25度) | | 25 | × 0.25 = | | 0 | × 0 = | | |
| ウイスキー ブランデー | | 40 | × 0.4 = | | 0 | × 0 = | | |
| | | | × = | | | × = | | |
| | | | × = | | | × = | | |
| 一日の合計 | | | アルコール量合計 = A ( ) | | | 合計 = C | | |
| | | | A ×0.8 = B 純アルコール量 ( )× 0.8 = ( ) | | | | | |
| 健康21での アルコールの 1日の基準量 | | | 20g (純アルコール量) | | | 正常の人 20g<br>・糖尿病<br>・高血糖<br>・HbA1c6.0以上 (NGSP値)<br>・60歳以上 10g | | |

※ アルコールから取ったエネルギーを、ご飯に換算すると･･･

【B( )g×7kcal】+【C( )g×4kcal】=D( )kcal÷160kcal =( 杯分 ) に相当します

100gのご飯のエネルギー

100gのご飯

※ 自分の総エネルギーに対する割合は･･･

D( )kcal ÷ 自分の総カロリー( )kcal×100 =( )%

## ★純アルコール量60g以上を多量飲酒とする

※健康21では、「純アルコールの量」で基準量が設定されているので、摂取アルコール量の80%に換算します。