

結果を出すために！！～アルコール編～

アルコールはエネルギーを持ち、種類によっては糖質も含んでいます。
自分が普段飲んでいるアルコールが持つエネルギー量や、含んでいる糖質を知り、選択しましょう。

アルコール1g：約7kcal

種類	エネルギー (kcal)	量	エネルギー (kcal)						
	糖質 (g)		糖質 (g)		糖質 (g)		糖質 (g)		糖質 (g)
ビール (1缶350ml)	137	2本	274	3本	411	4本	548	5本	685
	10.9		21.8		32.7		43.6		54.5
発泡酒 (1缶350ml)	154	2本	308	3本	462	4本	616	5本	770
	12.6		25.2		37.8		50.4		63
日本酒 (純米酒1合)	184	2合	368	3合	552	4合	736	5合	920
	6.5		13		19.5		26		32.5
日本酒 (吟醸酒1合)	185	2合	370	3合	555	4合	740	5合	925
	7.4		14.8		22.2		29.6		37
焼酎 (100ml)	144	200ml	288	300ml	432	400ml	576	500ml	720
	0		0		0		0		0
レモン酎ハイ (1缶350ml)	179	2本	358	3本	537	4本	716	5本	895
	10.2		20.4		30.6		40.8		51



嗜好品としてのお酒のエネルギーが、ごはんに変換するとどのくらいになるか、普段の自分の食べている量で見てください。

100g
(軽く1膳)

168kcal

150g
(普通1膳)

252kcal

200g
(丼用1膳)

336kcal

250g
(お弁当ごはん)

420kcal

栄養表示を
見る
習慣を!!



ここ見て!

栄養成分表示(100ml当たり)

エネルギー	:42kcal
たんぱく質	:0.2~0.4g
脂質	:0g
糖質	:3.0g
食物繊維	:0g
ナトリウム	:0~8mg

100ml当たり42kcalなので、1本(350ml)飲むと、約150kcalです。つまり、軽くご飯を1膳食べるのと同じです。

100ml当たり3gの糖質を持っているので、1本(350ml)飲むと、約11gの糖質をとることになります。