【適量のアルコールの目安】アルコール量が 20g くらいまでが適量といわれています。

ビール 500ml（中びん） アルコール度数 4.6%の場合 **約 215Kcal**	日本酒 180ml（1 合)弱 アルコール度数 15.4%の場合 **約 195Kcal**	ワイン 200ml（ボトル約 1/4） アルコール度数 白 11.4%、赤 11.6%の場合 **約 145Kcal**	ウイスキー60ml（ダブル 1 杯） アルコール度数 40%の場合 **約 135Kcal**	焼酎 100ml（0.6 合） アルコール度数 25%の場合 ＊チューハイ＊ アルコール度数 5%以下 500ml程度 **約 140Kcal**
大びん･･･633ml 大ジョッキ･･･約 800ml グラスビール･･･約 350ml	おちょこ･･･約 30ml	ロゼワイン 10.7%の場合 ･･･200ml（約 160Kcal） ワインボトル･･･750ml	シングル･･･30ml ダブル･･･60ml	＊チューハイ＊ 商品により成分異なる 詳細は商品の栄養成分表示参照

参考:日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)準拠

※上記の表がアルコール量 20gなので、女性･高齢者はこの半分の量ということになります。

古河市役所 健康づくり課