

夏と言えば・・・

お酒の適量 = アルコール（エタノール）の度数によって異なります。

エタノール量で 1日 20g が適量の目安

以下がエタノール量20gの目安です。



	量	目安	カロリー		量	目安	カロリー
ビール (4.6度) 	540ml	500ml缶 1本	250 kcal	焼酎 (25度) 	100ml	コップ1/2杯	150 kcal
ワイン (11.6度) 	220ml	ワイングラス 1杯	160 kcal	焼酎 (35度) 	70ml	コップ1/3杯	140 kcal
日本酒 (15.4度) 	160ml	約1合	170 kcal	ウイスキー (40度) 	60ml	シングル2杯	140 kcal

お酒と上手に付き合しましょう。
疾患によっては禁酒の場合もあるため、医師の指示に従って下さい。



次回はおつまみのカロリーについて

おつまみのカロリー、おいくら？



唐揚げ(1個) 30g
70kcal



枝豆(茹で) 100g
70kcal



餃子(6個) 150g
346kcal



はまち刺身(11切) 約160g
410kcal



サラミ(1袋) 50g
230kcal



ピスタチオ 30g(殻つき)
100kcal



鯖みそ煮(1缶) 200g
440kcal



ポテト
327kcal

※商品により重さ、カロリーは異なります。
そのため、記載しているカロリーはあくまで目安としてください。
この他に気になることがあればお気軽に栄養士にご相談下さい。



ご飯1/2杯(約100g)
168kcal

※ご注意※

お酒にもカロリーがあり、おつまみもカロリーの高いものを選んでしまうと、カロリーの摂り過ぎになってしまいます。

カロリーの高いものは、ハーフサイズにしたり、2日に1回にするなど、量や回数に気を付けましょう。