

アルコール種別	1本あたり	アルコール度数	純アルコール量	ドリンク数
日本酒	1合 (180ml)	15%	21.6	2.2
	お猪口 (30ml)	15%	3.6	0.4
ビール・発泡酒	大ジョッキ (600ml)	5%	24.0	2.4
	中ビン (500ml缶)	5%	20.0	2.0
	中ジョッキ (320ml)	5%	12.8	1.3
チューハイ・サワー	500ml缶	7%	28.0	2.8
	350ml缶	7%	19.6	2.0
	中ジョッキ (320ml)	7%	17.9	1.8
ストロング酎ハイ	1本 (500ml)	9%	36.0	3.6
韓国焼酎 (ソジュ)	ストレート1本 (360ml)	20%	57.6	5.8
焼酎・泡盛	ストレート1合 (180ml)	20%	28.8	2.9
	ストレート1合 (180ml)	25%	36.0	3.6
	ストレート1合 (180ml)	30%	43.2	4.3
	ストレート1合 (180ml)	40%	57.6	5.8
ワイン	フルボトル (750ml)	12%	72.0	7.2
	グラス (120ml)	12%	11.5	1.2
カクテル類	中ジョッキ (320ml)	5%	12.8	1.3
	コップ1杯 (180ml)	5%	7.2	0.7
梅酒	ロック (80ml)	15%	9.6	1.0
	水割り (180ml)	7%	10.1	1.0
ウイスキー・ブランデー等	ロック (原酒で30ml)	40%	9.6	1.0
ハイボール	中瓶 (400ml)	7%	22.4	2.2
	1杯 (350ml)	7%	19.6	2.0



純アルコール量の計算・・・ g

(参考)

純アルコールの量(g) = アルコール飲料の量(ml) × アルコール濃度(度数または% ÷ 100) × アルコール比重(0.8)

(例) 5%のビール中ビン1本(500ml)の場合 500ml × 0.05 × 0.8 = 20g

AUDIT上のドリンク数の計算・・・ ドリンク

(参考)

ドリンク数 = 純アルコールの量(g) ÷ 10(g)

(例) 5%のビール中ビン1本(500ml)の場合 20(g) ÷ 10(g) = 2ドリンク