

2ドリンク換算表 (節度ある適度な飲酒量)

ビール (5%)	泡盛・焼酎 (25%)	日本酒 (15%)	チューハイ (7%)	ワイン (12%)
				
中瓶 1本 (500ml)	0.5合 (90ml)	1合 (180ml)	1缶 (350ml)	グラス2杯 (240ml)

節度ある適度な飲酒量

- 男性は、**1日2ドリンク以下**
- 女性は、**1日1ドリンク以下**

※病気の方は、医師に相談



1ドリンク = 純アルコール10g

【計算式】 ビール(5%)500mlの場合
 飲酒量 × 度数 × アルコール比重 = 純アルコール量
 (500ml) (0.05) (0.8) (20g)