

## 酒類のドリンク換算表

種類	量	ドリンク数	
(1) ビール (5%) ・発泡酒	コップ (180mL) 1杯	0.7	
	小びんまたは350mL 缶 1本	1.4	
	中ビンまたは500mL 缶 1本	2.0	
	大ビンまたは633mL 缶 1本	2.5	
	中ジョッキ (320mL) 1杯	1.3	
	大ジョッキ (600mL) 1杯	2.4	
	(2) 日本酒 (15%)	1合 (180mL)	2.2
お猪口 (30mL) 1杯		0.4	
(3) 焼酎・泡盛 (20%)	ストレートで1合 (180mL)	2.9	
	焼酎・泡盛 (25%)	ストレートで1合 (180mL)	3.6
	焼酎・泡盛 (30%)	ストレートで1合 (180mL)	4.3
	焼酎・泡盛 (40%)	ストレートで1合 (180mL)	5.8
(4) 酎ハイ (7%)	コップ1杯 (180mL)	1.0	
	350mL 缶酎ハイ 1本	2.0	
	500mL 缶酎ハイ	2.8	
	中ジョッキ (320mL) 1杯	1.8	
	大ジョッキ (600mL) 1杯	3.4	
(5) カクテル類 (5%) (果実味など含んだ甘いお酒)	コップ(180mL) 1杯	0.7	
	350mL 缶 1本	1.4	
	500mL 缶 1本	2.0	
	中ジョッキ (320mL) 1杯	1.3	
(6) ワイン (12%)	ワイングラス (120mL) 1杯	1.2	
	ハーフボトル (375mL) 1本	3.6	
	フルボトル (750mL) 1本	7.2	
(7) ウイスキー、ブランデー、 ジン、ウォッカ、ラムなど (40%)	シングル水割り 1杯 (原酒で30mL)	1.0	
	ダブル水割り 1杯 (原酒で60mL)	2.0	
	ショットグラス (30mL) 1杯	1.0	
	ポケットビン (180mL) 1本	5.8	
	ボトル半分 (360mL)	11.5	
(8) 梅酒 (15%)	1合 (180mL)	2.2	
	お猪口 (30mL) 1杯	0.4	

※1ドリンクは、純アルコールで10gです。