

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%) 焼酎・泡盛 (25%) 焼酎・泡盛 (30%) 焼酎・泡盛 (40%)	ストレートで1合 (180mL)	2.9
	ストレートで1合 (180mL)	3.6
	ストレートで1合 (180mL)	4.3
	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。