

# アルコールの種類とアルコールと糖の量

アルコールの種類	自分が1日に飲む量 ① (cc)	アルコール量			糖量			プリン体
		100cc中のアルコール度数 (%)	飲む量 × (①)	= 私のアルコール量	100cc中の糖分 (%)	飲む量 × (①)	= 私の糖量	
ビール(淡色)		5	× 0.05 =		3	× 0.03 =		有
ビール(発泡酒)		6	× 0.06 =		4	× 0.04 =		有
日本酒		15	× 0.15 =		5	× 0.05 =		有
ワイン		12	× 0.12 =		2	× 0.02 =		
スイートワイン		14	× 0.14 =		13	× 0.13 =		
缶チューハイ		8	× 0.08 =		3	× 0.03 (果汁3.3%) =		
果実酒		13	× 0.13 =		21	× 0.21 =		
養命酒		14	× 0.14 =		22	× 0.22 =		
焼酎(25度)		25	× 0.25 =		0	× 0 =		
ウイスキー ブランデー		40	× 0.4 =		0	× 0 =		
			× =			× =		
			× =			× =		
一日の合計			アルコール量合計 = ( A )			合計 = C		
			A × 0.8 = B 純アルコール量 ( ) × 0.8 = ( )					
健康日本21(第2次)アルコールの1日の基準量			男性 40g 女性 20g (純アルコール量)			正常の人 20g ・糖尿病 ・高血糖 ・HbA1c 5.6以上 (JDS値 5.2以上) ・60歳以上 10g		

※HbA1c値は国際標準化に伴いNGSP値で表記

※ アルコールから摂ったエネルギーを、ご飯に換算すると…

$$【B( )g \times 7kcal】 + 【C( )g \times 4kcal】 = D( )kcal \div 160kcal = ( ) \text{ 杯分 } \text{に相当します}$$

100gのご飯のエネルギー
100gのご飯

※ 自分の総エネルギーに対する割合は…

$$D( )kcal \div \text{自分の総カロリー}( )kcal \times 100 = ( )\%$$

**★1日あたりの純アルコール量男性40g以上、女性20g以上を生活習慣病のリスクを高める量とする**

※健康日本21では、「純アルコールの量」で基準量が設定されているので、摂取アルコール量の80%に換算します。