

アルコールのエネルギーは？



ビール



1缶 (350ml)

= 140kcal

中ビン1本 (500ml)

= 200kcal

大ビン1本 (633ml)

= 253kcal

焼酎(乙類)



お湯割り (180ml)

= 113kcal

1合 (180ml)

= 256kcal

※ 焼酎の種類によってエネルギーは異なります。

ワイン(赤)



グラス1杯 (100ml)

= 73kcal

お酒(純米酒)



1合 (180ml)

= 185kcal

梅酒



ロック1杯 (45ml)

= 70kcal

ご飯軽く1杯 (150g)

= 252kcal



※お酒はご飯に変わるものではありませんが、ご飯のエネルギーと比較するとお酒のカロリーが高いことがわかれると思います。

1日のアルコールのエネルギーは？

お酒の種類

kcal

×

杯

=

kcal

京丹後市