

# アルコールのカロリーは？

## ビール



1缶 (350ml)

= 141 kcal

中ビン1本 (500ml)

= 202 kcal

大ビン1本 (633ml)

= 255 kcal

## 焼酎



お湯割り (180ml)

(焼酎6:湯4)

= 153 kcal

1合 (180ml)

= 254 kcal

※ 焼酎の種類によってエネルギーは異なります。

## ワイン



グラス1杯 (100ml)

= 73 kcal

## お酒



1合 (180ml)

= 185 kcal

## 梅酒



ロック1杯 (45ml)

= 73 kcal

ご飯軽く1杯 (150g)

= 240 kcal



1日のアルコールのカロリーは？

お酒の種類

kcal

×

杯

=

お酒のカロリー

kcal