

お酒の飲み方の見直しシート

最初の飲酒量や飲酒頻度、アルコールに関する健康状態など

あなたにとってお酒を減らすと良い点(メリット)

メリット 1

メリット 2

メリット 3

お酒を飲むきっかけ・状況と対処方法

	お酒を飲むきっかけ	飲酒の状況 (相手、場所など)	対処方法 無理なく取り組めそうなものに○や印をつけましょう
1			
2			
3			
4			
5			

アルコール 20g (1合) とは？



日本酒

度数：15%
量：180ml



ビール

度数：5%
量：500ml



焼酎

度数：25%
量：約110ml



ワイン

度数：14%
量：約180ml



ウイスキー

度数：43%
量：60ml



缶チューハイ

度数：5%
量：約500ml
度数：7%
量：約350ml

アルコール量 (g) の計算式

$$\text{お酒の量 (ml)} \times [\text{アルコール度数}(\%) \div 100] \times 0.8^*$$

*アルコールの比重

例) ビール中びん1本(500ml)、アルコール度数5%

$$500(\text{ml}) \times [5(\%) \div 100] \times 0.8 = 20(\text{g})$$

アルコール量計算のお役立ちサイト

アルコール量の
換算早見表



上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%), サイズを確認したうえで計算してください。

お酒の飲み方の見直しシート

最初の飲酒量や飲酒頻度、アルコールに関する健康状態など

1日あたりビール1本(20g)、ストロングチューハイ1本(40g)でトータル60g、
γ-GTPが高め







あなたにとってお酒を減らすと良い点(メリット)

メリット 1	目覚めがスッキリする日が増える
メリット 2	お酒に使っていたお金で本が買える
メリット 3	

お酒を飲むきっかけ・状況と対処方法

	お酒を飲むきっかけ	飲酒の状況 (相手、場所など)	対処方法 無理なく取り組めそうなものに○や印をつけましょう
1	仲間と会うとき 職場のつきあい	居酒屋で オンラインで	お酒と一緒にご飯を食べるようにする コップは空けないノンアルコールやお水を代わりに飲む 飲む量を減らす宣言をする 終了時間を決める
2	眠れないとき	家で	温かい飲み物を飲む 軽いストレッチをする リラックスできる音楽を聴く
3	職場のつきあい	家で お店で	おいしいご飯を食べる 本を買う、読む 映画を見る
4	のどが乾いたとき	帰宅後、家で	強炭酸を飲む
5	夕ご飯を 食べているとき	家で お店で	強炭酸、ノンアルコール、お水を代わりに飲む

アルコール 20g (1合) とは？

 日本酒 度数：15% 量：180ml	 ビール 度数：5% 量：500ml	 焼酎 度数：25% 量：約110ml
 ワイン 度数：14% 量：約180ml	 ウイスキー 度数：43% 量：60ml	 缶チューハイ 度数：5% 量：約500ml 度数：7% 量：約350ml

アルコール量 (g) の計算式

$$\text{お酒の量 (ml)} \times [\text{アルコール度数}(\%) \div 100] \times 0.8^*$$

*アルコールの比重

例) ビール中びん1本(500ml)、アルコール度数5%

$$500(\text{ml}) \times [5(\%) \div 100] \times 0.8 = 20(\text{g})$$

アルコール量計算のお役立ちサイト

アルコール量の
換算早見表



上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%), サイズを確認したうえで計算してください。