

毎日の飲酒量を正直に記録していくことは、自分の飲酒習慣を理解し、改善する手助けになります。

飲酒日記

目標

		1週目							2週目							
日付		月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	
		()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	
飲酒量	1日の目標															
	100g															
	90g															
	80g															
	70g															
	60g															
	50g															
	40g															
	30g															
	20g															
10g																
今日の一言																

2週間の振り返り

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



※あなたが作成した「お酒の飲み方の見直しシート」も見直しましょう。

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。

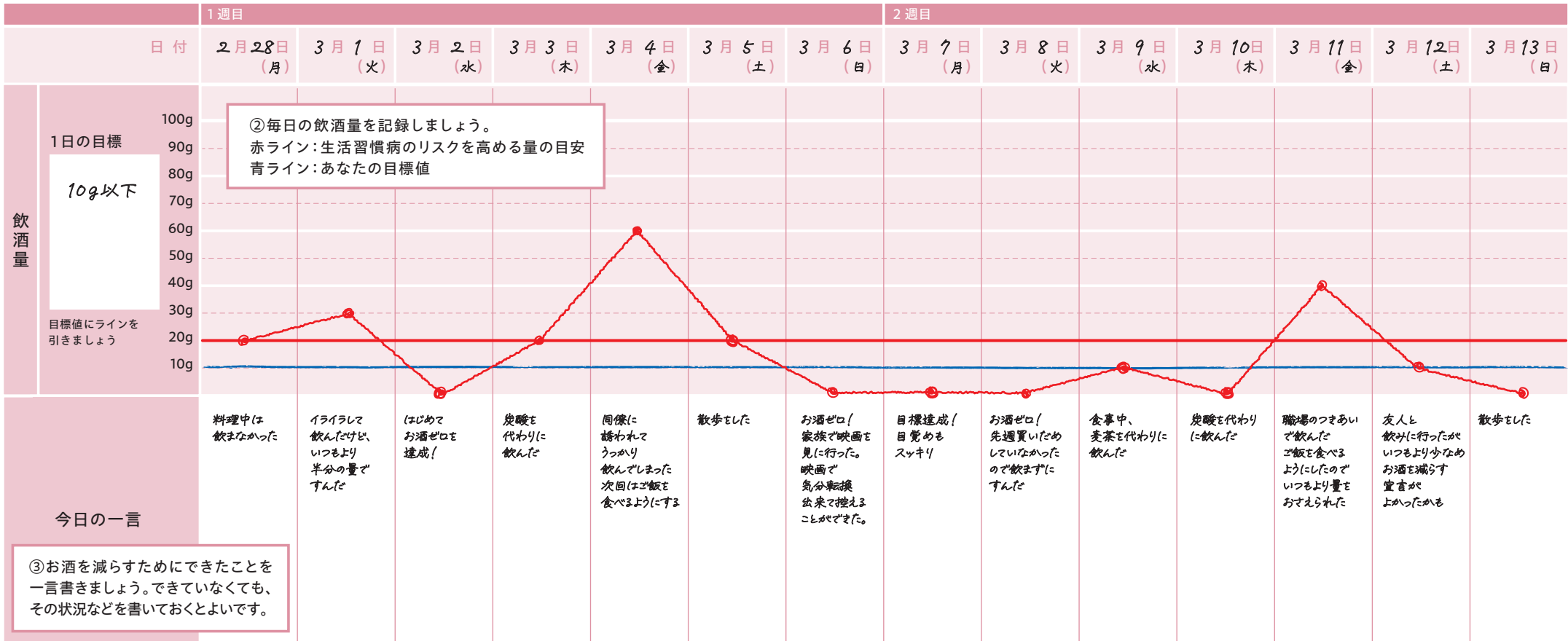
記入見本 飲酒日記

毎日の飲酒量を正直に記録していくことは、自分の飲酒習慣を理解し、改善する手助けになります。

目標

月曜日はお酒を飲まない

①あなたが今日から2週間~1か月間、無理なく
取り組みそうな目標にしましょう。

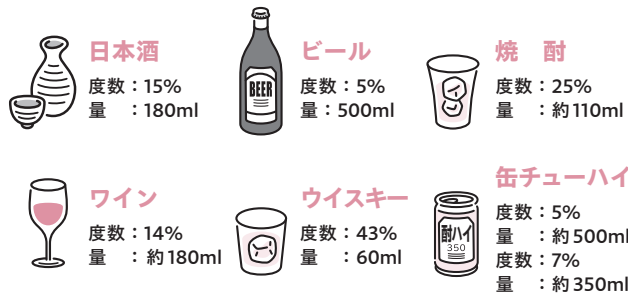


2週間の振り返り

④1~2週間ごとに飲酒量や目標
への取り組みを振り返りましょう。

いつもより量をへらすことができた
特に2週目は頑張った。

アルコール20g(1合)とは?



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。

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



※あなたが作成した「お酒の飲み方の見直しシート」も見直しましょう。