

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 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	
飲 酒 量	100g														
	90g														
	80g														
	70g														
	60g														
	50g														
	40g														
	30g														
20g															
10g															
今日の一言															

1日の目標

目標値にラインを
引きましょう

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。

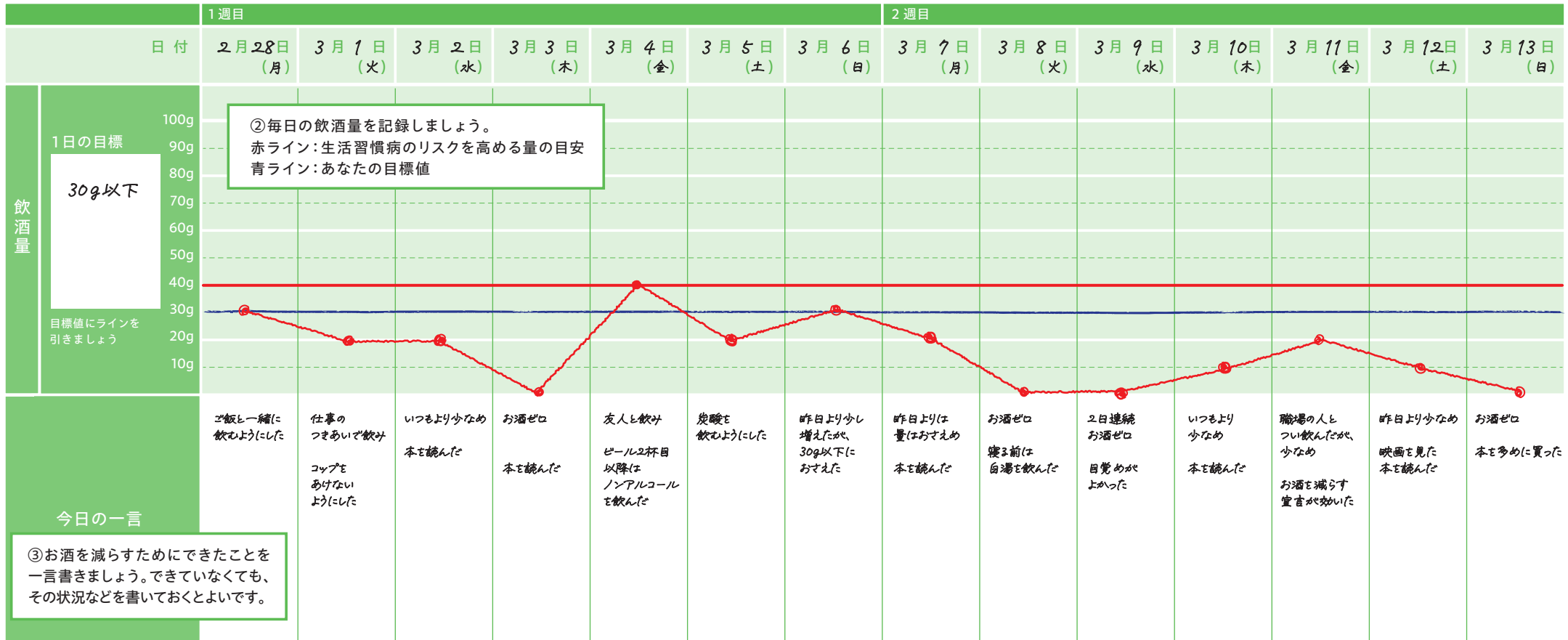
記入見本 飲酒日記

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

週に2日は飲まない

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週目はお酒ゼロが3日あり、
目標達成できた

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。