



アルコールのエネルギー量

食品名	目安量	容量	エネルギー
ビール	普通サイズ缶	350ml	140kcal
ビール	中ビン	500ml	200kcal
ビール	大ビン	633ml	253kcal
生ビール	中ジョッキ	500ml	200kcal
発泡酒	普通サイズ缶	350ml	158kcal
発泡酒	ロング缶	500ml	225kcal
日本酒	1合	180ml	193kcal
焼酎	1合	180ml	263kcal
焼酎	湯割大グラス	350ml	256kcal
ワイン（赤）	グラス1杯	100ml	73kcal
ワイン（白）	グラス1杯	100ml	73kcal
ウイスキー	シングル1杯	30ml	71kcal
梅酒（ロック）	グラス1杯	70ml	109kcal

参考：七訂 食品成分表 2016