

気を付けたいお酒の栄養とアルコール量

適度な飲酒はアルコール量で**1日20g**とされています

	100ml あたり				アルコール 度数の目安	アルコール20g 目安量
	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)		
焼酎 (乙) 	146	0	0	0	25%	80ml (約1/2合)
ウイスキー 	237	0	1	0	43%	約50ml (シングル1杯半)
ブランデー 	237	0	1	0	43%	約50ml (シングル1杯半)
梅酒 	156	20.7	39	3	13%	150ml (ロック1杯弱)
日本酒 	109	4.9	5	7	15%	130ml (0.7合)
発泡酒 	45	3.6	13	8	5%	400ml
ワイン(ロゼ) 	77	4	60	10	12%	160ml (グラス1杯)
ワイン(白) 	73	2	60	12	12%	160ml (グラス1杯)
ワイン(赤) 	73	1.5	110	13	12%	160ml (グラス1杯)
ビール(淡色) 	40	3.1	34	15	5%	400ml
黒ビール 	46	3.6	55	33	5%	400ml
レモンサワー (果汁3%) 	42	1	4.7	0.5	5%	400ml
ノンアルコール ビール 	0	1	3	10-20	0%	-