



飲酒にかかるお金とカロリー



アルコール飲料の価格とエネルギー

	ビール (5%) 	発泡酒 (5%) 	焼酎 (25度) 	缶チューハイ (4%) 	ワイン 
量	1缶 (350ml)	1缶 (350ml)	1合 (180ml)	1缶 (350ml)	グラス1杯 (200ml)
1缶 or 1杯の 価格	170~220 円	130円~160 円	130~200 円	120~180円	200円
1缶 or 1杯の カロリー	147Kcal	164Kcal	153Kcal	95Kcal	140Kcal

お金編

普段飲んでいるアルコールにどれだけのお金をかけているか、計算してみましょう！

たとえば……

○毎日缶ビール(350ml)を2本、焼酎水割り(焼酎6:水4)1杯を飲んでいる場合

- ・缶ビール 200円 × 2本 = 400円
- ・焼酎(約100ml) × 1杯 = 140円



1日あたり 540円



1年間では……

540円 × 365日 = 197,100円

年間約 20万円！

缶ビールを1本減らすと……

200円 × 365日 = 73,000円(1年間の節約！)

カロリー編

普段飲んでいるアルコールはどれだけのカロリーがあるでしょうか？

たとえば……

○毎日缶ビール(350ml)を2本、焼酎水割り(焼酎6:水4)1杯を飲んでいる場合

- ・缶ビール 147kcal × 2本 = 294kcal
- ・焼酎 153kcal × 1杯 = 153kcal

1日あたり 447kcal



1年間では……

447kcal × 365日 = 163,155kcal

缶ビールを1本減らすと……

147kcal × 365日 = 53,655kcal(1年間)

ごはん普通盛
約 1.7 杯分

約 7.6kg の体脂肪
の減少！？



※補足

アルコールは食欲を増進させるので、おつまみの食べ過ぎや高カロリーなおつまみに注意！