

イラスト：藤原 浩
 監修：日本酒造り振興会
 監修：日本酒造り振興会
 監修：日本酒造り振興会
 監修：日本酒造り振興会
 監修：日本酒造り振興会

**お酒はカロリーが
あいません!**

でも...
 飲み会の多い季節です。
 飲みすぎっていませんか?
 ①



ある日の飲み会...

まずは
ビール 中ビン1本 (500ml) **+1**
200kcal



続いて
日本酒 1合 (180ml) **+2**
200kcal



締めは
梅酒 1合 (180ml) **+1**
280kcal

二次会イエイ!

おしゃれなBARで
ワイン グラス1杯 (200ml) **+2**
90kcal



お酒だけで **1060kcal**

実際には、これにプラスしておつまみのカロリーが...

アルコール量からみた

適量を
知ろう!

*女性の適量はこの半分です。

ビール 中ビン1本 (500ml)

日本酒・梅酒 1合 (180ml)

焼酎 0.5合 (90ml)

ワイン グラス2杯弱 (200ml)

エクスキータブル1杯 (60ml)

いずれか1つ分 (女性は1/2つ分) で、お酒と上手に付き合しましょう!

