

アルコールの エネルギー量

ごはんと比べてみよう



茶わん軽く1杯100g

156kcal



ビール 350ml

147kcal

point!



アルコールは意外に高カロリーです。

カロリーの摂りすぎが肥満や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを高めます。



発泡酒 350ml

158kcal



糖質オフ 350ml

84kcal



ノンアルコールビール 350ml

0kcal



赤ワイン 180ml

130kcal



日本酒 200ml

180kcal



酎ハイ 350ml

185kcal

