

ドリンク換算表

酒類と量	ドリンク	酒類と量	ドリンク
ビール中ビン 500ml 1本	2.0	日本酒 1合	2.2
ビール中ジョッキ 400ml 1杯	1.6	焼酎(25%)コップ 1杯(180ml)	3.6
缶ビール・発泡酒 350ml 缶 1本	1.4	焼酎お湯割り(6:4)コップ 1杯	2.2
ウイスキーロック 1杯(80ml)	2.8	焼酎お湯割り(5:5)コップ 1杯	1.8
ウイスキーダブル 1杯	2.1	焼酎お湯割り(3:7)コップ 1杯	1.1
ウイスキーシングル 1杯	1.0	ワイングラス 1杯(120ml)	1.2
缶酎ハイ(6%)350ml 缶 1本	1.7	梅酒シングル(30ml) 1杯	0.3
缶酎ハイ(8%)350ml 缶 1本	2.2	泡盛(35%)コップ 1杯 180ml	5.0

換算表にないアルコール飲料のドリンク数は次の式で求められます

- $\text{ドリンク数} = \text{アルコール濃度} \times \text{量(ml)} \times \text{アルコール比重(0.8)} \times \text{係数(0.1)}$
- 缶ビール 500ml の例 : $0.05 \times 500\text{ml} \times 0.8 \times 0.1 = 2\text{ドリンク}$

私の飲酒量は 1 日 ドリンク