

摂取量目安

1日あたりの平均純アルコール摂取量目安

男性： 40g

女性： 20g

品名	アルコール濃度	純アルコール 20g
ビール	5 %	500 mL
チューハイ	7 %	350 mL
ワイン	12 %	200 mL
日本酒	14 %	180 mL
焼酎	25 %	100 mL
ウイスキー	40 %	60 mL

体重目安の早見表

身長	(身長) ²	低体重の目安 BMI 18.5	目標 BMI 22.0	肥満の目安 BMI 25.0
1.50	2.25	41.6	49.5	56.3
1.55	2.40	44.4	52.9	60.1
1.60	2.56	47.4	56.3	64.0
1.65	2.72	50.4	59.9	68.1
1.70	2.89	53.5	63.6	72.3
1.75	3.06	56.7	67.4	76.6
1.80	3.24	59.9	71.3	81.0

BMI値 = 体重[kg] ÷ 身長[m]²

摂取量 = $\frac{\text{純アルコール20g}}{\text{アルコール濃度}\% \times 0.8(\text{アルコール比重})} \times 100$



東京ドーム 1個分	約47,000[m ²]	14,250坪	28,500 畳[枚]
甲子園球場 1個分	約38,500[m ²]	11,650坪	23,300 畳[枚]

$$6\text{畳} = 2\text{畳} \times 3 \doteq 3\text{坪} \doteq 3.3[\text{m}^2] \times 3 = 9.9[\text{m}^2] = \text{約}10[\text{m}^2]$$

東京ドームフェアグラウンド: $100[\text{m}] \times 100[\text{m}] = 10,000 [\text{m}^2]$

駐車スペース(通路含めて): 7坪とすると $10,000 \div (3.3 \times 7) = 433 = \text{約}430[\text{台}]$

東京ドームに1戸50坪の家は、 $47,000 \div (3.3 \times 50) = 285$ 戸建たる



25mプール(25×15) = 375[m²]

プールサイド5mとすると

$(25 + 5 \times 2) \times (15 + 5 \times 2) \times = 875[\text{m}^2]$ 530 畳[枚]

水深1.2mとすると

$875[\text{m}^2] \times 1.2[\text{m}] = 1,050[\text{m}^3] = \text{約}1,000 [\text{m}^3]$ ドラム缶5,000[本]

ドラム缶1本200L = 0.2[m³]