

アルコール飲料のカロリー表(PDF)

7品目の食品のカロリー、たんぱく質、炭水化物、脂質を、1食分と100 gあたりで掲載しています。

更新日: 2026年10月

食品	1回分あたり		100 gあたり			
	1回分の量	カロリー	カロリー	たんぱく質 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)
ウイスキー	ショット1杯・40 ml (37.6 g)	94	250	0	0.1	0
ウォッカ	ショット1杯・40 ml (37.6 g)	87	231	0	0	0
ノンアルコールビール	カップ1 (237 g)	88	37	0.2	8.1	0.1
ビール	1缶・330 ml (331 g)	142	43	0.5	3.6	0
ラム酒	ショット1杯・40 ml (37.6 g)	87	231	0	0	0
赤ワイン	コップ1杯・200 ml (199 g)	169	85	0.1	2.6	0
白ワイン	コップ1杯・200 ml (199 g)	163	82	0.1	2.6	0

出典: USDA FoodData Central、SR LegacyおよびFNDDS(パブリックドメイン)。100 gあたりの値はUSDAの数値で、1食分の値は重量から換算しています。インタラクティブな表と栄養成分ラベル: <https://nutritionfactlabel.com/ja/nutrition-database/alcoholic-drinks/>