

The chart below is the guide to standard drinks (unit/bottle)

以下為參考用—每瓶酒之酒精單位數(單位/瓶)

下記のチャートは、標準的な飲酒の目安です。(単位/本)

아래 차트는 표준적인 주류음료 섭취(단위/병) 가이드 입니다.

One standard drink in New Zealand contains 10 grams of pure alcohol

以紐西蘭的標準，一個標準酒精單位含有 10 公克的酒精

1 杯とは純アルコール量 10g を表しています (ニュージーランド基準)

뉴질랜드에서 한병의 표준적인 주류음료에는 10 그램의 순수한 알콜이 들어 있습니다.

<p>罐裝啤酒, ビール</p>  <p>맥주</p> <p>Beer in can: 1</p>	<p>大瓶裝啤酒, ビール大瓶, 맥주 (500ml)</p>  <p>Beer in large bottle: 2.3</p>	<p>清酒, 梅酒, 청주</p>  <p>(300ml) Japanese/ Korea Umeshu: 4</p>
<p>紹興酒</p>  <p>Cooking wine: 8</p>	<p>米酒/白酒, 燒酎, 맥주</p>  <p>Rice wine 500ml: 21</p>	<p>高粱酒</p>  <p>Gaoliang spirit (300ml) : 14.5</p>
<p>陳年紹興酒</p>  <p>Aged Shaoxing yellow rice: 9</p>	<p>參茸酒</p>  <p>Ginseng wine (300ml) : 7.5</p>	<p>葡萄酒、紅酒, 와인, 포도주</p>  <p>Red wine (750ml) : 13</p>
<p>米酒頭</p> <p>Concentrated rice wine: 17.5</p>	<p>威士忌、白蘭地, 위스키</p>  <p>ウィスキー/ブランデー</p> <p>Whiskey/Brandy (600ml): 20.5</p>	<p>果酒</p>  <p>Fruit wine (750ml) :8</p>

To reduce long term health effects, we recommend:

- Male up to 3 standard drinks a day and no more than 15 a week,
- Female up to 2 standard drinks a day and no more than 10 a week,
- If you pregnant don't drink.

為了降低酒精對你健康的長期影響，我們建議：

- 男性最多每天 3 個單位飲酒量，且每周至少兩天不飲酒。
- 女性最多 2 個單位飲酒量，且每周至少兩天不飲酒。
- 如果你懷孕了，請戒酒。

長期における健康への影響を減少させるため、推奨されているのは：

- 男性 1 日 3 杯*、1 週間 5 日まで
- 女性 1 日 2 杯*、1 週間 5 日まで
- 妊娠中は、飲酒しないでください

장기적인 건강에 대한 영향을 감소하기 위해서 우리가 권의하는것은:

- 남성은 하루에 최대 3 병의 표준적인 주류음료를, 일주일에 15 병 이상은 삼가하여야 하고,
- 여성은 하루에 최대 2 병의 표준적인 주류음료를, 일주일에 10 병 이상은 삼가하여야 하며,
- 만약 임신중이라면 절대 음주하지 말아야 합니다.