

どれくらい時間が経つと アルコールが体から抜けるの？



アルコールが体から抜ける時間（分解時間）は、

- ・ご自身の体重
 - ・飲酒したアルコール（g）
- で、知ることができます。

☆純アルコール含有量（g）＝お酒の量（ml）×お酒の度数（％）×0.8（アルコール比重）

| お酒の種類 | ビール 500ml | 清酒 180ml (1合) | ウイスキー ブランデー ダブル60ml | 焼酎 180ml (1合) | ワイン 120ml (1グラス) |
|-----------|--------------|---------------------|---------------------------|---------------------|------------------------|
| お酒の度数 | 5% | 15% | 43% | 25% | 12% |
| 純アルコール含有量 | 20g | 21.6g | 20.6g | 36g | 11.5g |

※体重によりアルコールの分解速度が変わりますので
下の数式にご自身の体重を当てはめましょう

〈アルコールの分解時間の計算方法〉

A：体重（kg）× 0.1 ⇒ 1時間に分解できる純アルコール量（g）

B：実際に飲んだ純アルコール量（g）÷ 〈A〉 ⇒ アルコールの分解に必要な時間

〈例題〉体重60kgの人が ⇒ ビール1缶（500ml）と清酒1合を飲んだ場合

A：60 kg × 0.1 = 6 g （この人が1時間に分解できる純アルコール量）

B：（20 g + 21.6 g）÷ 6 g = 6.9時間

参考：公益社団法人アルコール健康医学会～飲酒の基礎知識～

分解には約7時間は必要になります！

いかがでしょうか？アルコールが分解するのにかなりの時間が必要ですね。

尿や便、汗などで体外に出るアルコールはほんの数%以内です。

「ちょっと横になって休んだから大丈夫！」は×です



☆ 飲酒量による分解時間を平均的な男女の体重別で表にしてみました〈参考〉 ☆

| 飲酒した量 | 男性（体重70kg） | 女性（体重50kg） |
|-----------------|------------|------------|
| ビール 350ml 1缶 | 2時間 | 2.8時間 |
| ビール中ジョッキ2杯と焼酎2合 | 12.8時間 | 17.9時間 |

※ ビール中ジョッキは435mlで計算をしました。

※あくまで目安で、アルコールの分解は個人差が大きく、肝臓の大きさや筋肉量・性・年齢・体調などで変わります。