

飲みすぎといわれていませんか？

～お酒との素敵な付き合い方～

クイズ

生ビール3杯（1杯500cc）飲んだら、
お酒が抜けるのは何時間後？

正解は…



12時間後

※体質や性別などで、お酒が抜ける時間は異なります。

アルコールの飲みすぎは色々な臓器に負担がかかります。
適量飲酒をこころがけましょう。

適量

1日のお酒の適量はこれらの中からどれか1つだけ
(アルコールを分解するのに1つあたり4時間必要です)

＜参考：厚生労働省「健康日本21（アルコール）」＞

○ビール・発泡酒

ロング缶1本(500ml)アルコール度数 5%

○缶チューハイ

缶1本(350ml)アルコール度数 7%

○ワイン

グラス2杯(200ml)アルコール度数 12%

○焼酎

約0.6合(100ml)アルコール度数 25%

○日本酒

1合(180ml)アルコール度数 15%

○ウイスキー

ダブル1杯(60ml)アルコール度数 43%



この量は
あくまでも
目安です。

少量の飲酒で
顔が赤くなる方、
お酒に弱い方は、
これより少ない量が
適量です。



単位・ドリンク換算「分解時間のめやす電卓」 <特定非営利活動法人ASK>

飲んだ量とアルコール度数を入力すると「お酒の分解時間の目安」などが計算できます。