



割るお酒は要注意！



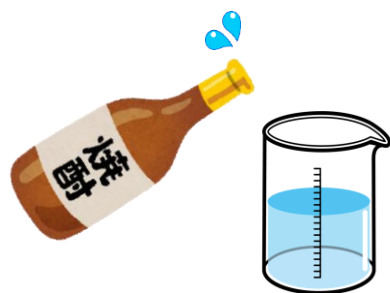
以前にアルコールの分解の仕組みについて記事をご紹介しましたが、今回は割るお酒の注意点についてご紹介したいと思います。

1 単位あたりのアルコール分解時間（アルコールが体内から抜ける時間）は**おおよそ男性 4時間、女性 5時間**です。ビールやチューハイなど缶に入っていて量がきっちりわかるお酒に関しては、分解時間を計算することは容易だと思います。しかし、焼酎やウィスキー等の割るお酒はきっちり量っていないとどれくらいの量を飲んだかわからなくなってしまいうので計量カップで量る等の工夫が必要です。

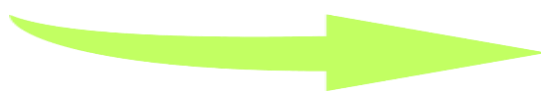
お酒を飲むときは、きっちり計算をして仕事やプライベートに支障をきたさないように気を付けましょう！

【1 単位あたりのお酒の量と度数】

					
ビール	日本酒	ウィスキー	ワイン	チューハイ	焼酎
5%	15%	43%	12%	7%	25%
500ml	180ml	60ml	200ml	350ml	100ml



予め分量を量ってから
お好みの割り方で！



飲酒運転は絶対にダメです！