



昨日は楽しかったなあ。
けど、ちょっと飲みすぎちゃったかも...
どれくらいの量だったら次の日に
残らなかったのかな？



...ということで、今回のテーマは

お酒ってどれくらいの時間、体に残るの??

について学びましょう。

アルコール処理時間

=

純アルコール摂取量
(g)

÷

アルコール処理能力

↳ 体重(kg) × 0.1g

*アルコール処理能力には個人差があります。
こんな方はアルコール処理に
さらに時間がかかります。



女性



未成年



高齢者



顔が赤くなりやすい人



体の小さい人

お酒の種類	 ビール 500ml	 日本酒 180ml	 ワイン 120ml	 焼酎25度 90ml	 ウイスキー (ダブル 60ml)
アルコール度数	5%	15%	12%	25%	43%
純アルコール量	20g	22g	12g	18g	20g

☆例えば体重70kgの人がビール 500ml 2杯と 焼酎 2杯を飲んだら ☆

純アルコール摂取量 : $20g \times 2 + 18g \times 2 = 76g$
 アルコール処理能力 : $70kg \times 0.1g = 7g / \text{時間}$
 アルコール処理時間: $76 \div 7 \approx \underline{11 \text{ 時間}}$

全て処理するのに**11時間**も！
これは翌日まで残りますね...

次の日に残らないアルコール摂取の適量は

1日 **20g** 程度です。→ 3~4時間で処理が終わります。

休肝日もつくりながら、肝臓に負担のかからない量で楽しみましょう。



ロックより
水割り

◎次号では、**お酒の病気との関わり**をお伝えします。発行をお待ち下さい！