

交通安全情報

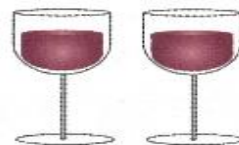
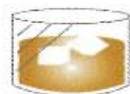
アルコールの基礎知識

令和 3.12.1

千代田運輸(株)
安全管理部

アルコールの1単位

純アルコール約20グラムを含む酒類



ビール

アルコール5%
500ml缶

日本酒

15%
1合
180ml

ウィスキー

43%
ダブル1杯
60ml

ワイン

12%
小グラス2杯
200ml

チューハイ

7%
350ml缶

焼酎

25%
コップ半分
100ml

飲酒量とアルコールが体内に留まる時間の目安

1 単位



4 時間

2 単位



8 時間

3 単位



12 時間

これは、1単位のアルコールの処理にかかる時間を表したものです。個人差はありますが、1単位のアルコールを処理するためには、目安として男性で4時間かかる覚えてください。

3単位になると12時間、半日必要になりますから、飲んだ翌朝車で出勤すると、酒気帯びになる可能性が十分あります。