

アルコールの基礎知識 ～飲酒量の単位～

酒を飲んで「酔い」などの効果をもたらすのはアルコールですが、酒に含まれるアルコールの濃さ(強さ)は千差万別です。アルコールの体や精神に対する影響は、飲んだ酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。酒に含まれる純アルコール量(ドリンク数)を知っていれば、飲んだ酒の影響や分解時間などが推定できます。

※ アルコールが分解されるまで

1. 純アルコール量の計算

酒のラベルには、中に含まれるアルコールの度数が書かれています。この度数は、体積パーセント(%)を意味します。

度数 5 または 5%のビールとは、100 ミリリッター(mL)に、純アルコールが 5mL 含まれているビールということです。

通常、純アルコール量は、グラム(g)で表されます。5%のビールの中ビンまたはロング缶 1 本(500mL)に含まれている純アルコール量は、アルコールの比重も考慮して、以下のように計算します。

$$500(\text{mL}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$$

$$\text{酒の量}(\text{mL}) \times \text{度数または}\% / 100 \times \text{比重} = \text{純アルコール量}(\text{g})$$

また計算以外の方法としては、最近は酒造メーカーでもホームページでビール類や缶チューハイの純アルコール量をグラム表記で開示する取り組みが始まっていますので、その情報を利用する方法もあります。

2. 基準飲酒量（ドリンク）

飲酒量を純アルコールに換算してわかりやすく表示する方法が多くの国で行われています。その基準となるのが、「standard drink（基準飲酒量またはドリンク）」で、各国で定められています^[1]。例えば、米国では１ドリンクは１４gのアルコールで、これはビール小ビン１本の量です。オーストラリア、ニュージーランドは１０g、デンマークは１２g、英国は８gです。

わが国では、従来、基準飲酒量として「単位」を使用してきました。１単位はおよそ日本酒１合に相当し、約２０gのアルコール量です。しかし、基準飲酒量は飲酒の最小単位と捉えられることが多く、この量は関連問題の予防の観点から多すぎると考えられます。また、国際的にも、わが国の「単位」は突出して高いため、近年、１ドリンク＝１０gという基準量が提案され、使用されています。

◆ 単位【ドリンク】を考える前に・・・



◆ お酒によって違う度数(%)



◆ 純アルコール量の計算

飲料の量	×	アルコール 度数	×	アルコール 比重	=	純アルコール量
------	---	-------------	---	-------------	---	---------

1) ビールの場合 (アルコール度数: 5%が主流)

$$500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8\text{g/ml} = 20\text{g}$$

ビール500mlは、純アルコール20g。
純アルコール10gは『1ドリンク』なので、
『2ドリンク』となります。

2) 焼酎の場合 (アルコール度数は幅がありますが、25%として計算)

$$180\text{ml} \times 0.25 \times 0.8\text{g/ml} = 36\text{g}$$

焼酎1合は、純アルコール36g。
純アルコール10gは『1ドリンク』なので、
『3.6ドリンク』となります。

3) 日本酒の場合

$$180\text{ml} \times 0.15 \times 0.8\text{g/ml} = 22\text{g}$$

日本酒1合は、純アルコール22g。
純アルコール10gは『1ドリンク』なので、
『2.2ドリンク』となります。

参考) あきやま病院 福田貴博 (精神科医)

実際に飲む量ではなく、「ドリンク」で換算しましょう

3. 各酒類のドリンク換算表

基準飲酒量は、飲んだ純アルコール量(=ドリンク数)を把握できるため非常に
便利で、飲んだアルコールの分解時間の推定などにも役に立ちます。

種類	量	純アルコール 換算(g)	ドリンク数	ビール換算 (ml)
ビール	コップ1杯	7	0.7	180
	中瓶(500ml)	20	2.0	500
	大瓶(633ml)	25	2.5	630
	レギュラー缶(350ml)	14	1.4	350
	ロング缶	20	2.0	500
	中ジョッキ	13	1.3	320
日本酒 (15%)	1合(180ml)	22	2.2	540
	お猪口(30ml)	4	0.4	90
焼酎(20%)	1合	29	2.9	720
焼酎(25%)	1合	36	3.6	900
チューハイ (7%)	レギュラー缶	20	2.0	490
	ロング缶	28	2.8	700
	中ジョッキ	18	1.8	450
チューハイ (9%)	レギュラー缶	25	2.5	630
	ロング缶	36	3.6	900
	中ジョッキ	23	2.3	580
ワイン (12%)	ワイングラス(120ml)	12	1.2	290
	ハーフボトル(375ml)	36	3.6	900
	フルボトル(750ml)	72	7.2	1,800
ウイスキー (40%)	シングル水割り(原酒で30ml)	10	1.0	240
	ダブル水割り(原酒で60ml)	19	1.9	480
	ボトル1本(720ml)	230	23.0	5,760
梅酒(13%)	1合(180ml)	19	1.9	470
	お猪口(30ml)	3	0.3	80
泡盛(30%)	1合(180ml)	43	4.3	1,080
	水割り(水2:泡盛1) コップ1杯(180ml)	14	1.4	360

1ドリンク=純アルコール 10g

純アルコール換算は 1g 未満、ドリンク換算は 0.1 未満、ビール換算は 10ml 未満は四捨五入

(最終更新日: 2022年12月23日)

* 参考文献 アルコールの保健指導マニュアル

●11月1日 道路交通法の改正により自転車運転中のながらスマホ、飲酒運転の罰則が強化されました **コチラ**