

「アルコールの1単位」を理解し、飲酒運転には十分注意してください！

## アルコールが体内から抜ける時間

純アルコール 20g を含む酒量 = **1単位**



ビール

5%

500 ml



日本酒

15%

180 ml



ウイスキー

43%

60 ml



ワイン

12%

200 ml



チューハイ

7%

350 ml



焼酎

25%

100 ml

分解時間 • 男性は**約4時間**、女性は**約5時間**が目安です。  
• 個人差があり、年齢や体重、体調等でも変わります。睡眠中は遅くなります。