

## ノンアルコール飲料について

暑くてのどが渇くこの季節、仕事終わりなどにアルコールなどを飲みたくなる方も多いのでは？  
飲みたいけど今日は車で来てるからノンアルコールにしよう！と我慢する事もあるかと思います。

しかし、本当にノンアルコール飲料はアルコールが入っていないのでしょうか？そこで、今回は『ノンアルコール飲料』に関するお話です

### ◆ノンアルコール飲料のアルコール度数は？

ノンアルコールの“ノン”は英語で、「non=無、非、不、欠」を意味します。ということは、そのままの意味で受け取ると、やはりノンアルコールとはアルコールが入っていないものという事になりますよね。しかし、実は違うんです！日本では、酒税法により「アルコールの含有量が1%以上」の飲料を「アルコール」として定義しています。

つまり、ノンアルコール飲料には全くアルコールが含まれていないものと、1%未満のアルコールを含むものがあるということなのです。

### ◆飲酒検問で摘発される？

では、微量のアルコールを含んだノンアルコール飲料を飲んでいる場合は、飲酒検問で摘発される可能性があるのでしょうか？答えは— YES です。

例えば、5%のアルコール500ml1飲むと、アルコールを分解するのに大体3～4時間程度(個人差あり)かかります。そうすると、同じ量の1%未満(0.9%など)のノンアルコール飲料で換算すると、アルコールを分解するには、約40分、0.5%では、約20分かかることになります。

つまり、ノンアルコール飲料であっても、本当にゼロ%でなければ、飲んだ直後の運転は避けなければならないという事になるのです。

### ◆飲んでしまった時の対処方は？

飲んでしまったら運転を控えるしかありません。どうしても運転が必要な場合は、以下のアルコールの分解にかかる時間の計算式を参考にしてみてください。

$$\text{【アルコール分解時間】} = \{ \text{量(ml)} \times \text{アルコール度数}(\%) \div 100 \} \div \{ \text{体重(kg)} \times 0.1 \}$$

(例)体重60kgの人が350ml、500ml、5%のアルコールを飲んだ場合

$$\{ 350(\text{ml}) \times 5(\%) \div 100 \} \div \{ 60(\text{kg}) \times 0.1 \} = 2.91 \text{時間}$$

$$\{ 500(\text{ml}) \times 5(\%) \div 100 \} \div \{ 60(\text{kg}) \times 0.1 \} = 4.16 \text{時間}$$

おおまかな目安になりますが、分解速度はその日の体調や体質等によっても変化します。ノンアルコール飲料であっても、全くアルコールを含んでいないものか、微量のアルコールを含んだものかを確認するようにしましょう！

### ◆最後に

ノンアルコールだからと言って安心は禁物。成分ラベルをしっかりと確認して嗜みましょう！

以上