

暑くて喉が渇くこの季節、仕事を終えて帰宅途中、アルコール等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！と我慢することもあるかと思  
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？

### ★ ノンアルコール飲料のアルコール度数？

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  
うことになります。しかし、実は違うのです。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、**度数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？！

微量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こ  
とはあるのでしょうか？ **答えは“YES”です！**

つまり、ノンアルコール飲料であっても、**アルコール度数が本当にゼロ%**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法？

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、アルコール  
の分解に掛かる時間(個人差有り)を、下記の計算式を参考に対処してください。

アルコール分解時間＝[飲料mℓ × アルコール度数% ÷ 100] ÷ [体重kg × 0.1]

例① **アルコール飲料(5.0%)**を、体重60kgの人が飲んだ場合のアルコール分解時間

- [350mℓ × 5.0% ÷ 100] ÷ [60kg × 0.1] ≒ 2.92時間 (2時間55分)
- [500mℓ × 5.0% ÷ 100] ÷ [60kg × 0.1] ≒ 4.17時間 (4時間10分)

例② **ノンアルコール飲料(0.9%)**を、体重60kgの人が飲んだ場合のアルコール分解時間

- [350mℓ × 0.9% ÷ 100] ÷ [60kg × 0.1] ≒ 0.53時間 (32分)
- [500mℓ × 0.9% ÷ 100] ÷ [60kg × 0.1] ≒ 0.75時間 (45分)

大まかな分解速度の目安は、その日の体調や体質等により変化もしますし個人差もあります。  
また、飲む量に準じてアルコールの分解時間が長くなりますので、認識して対応しましょう！

### ★ ノンアルコール飲料を嗜むには！

**ノンアルコールだからと言って安心は禁物！** 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、ラベル表示の成分を確認し  
てから、たしなみましょう！

