

自動車防災情報

飲酒運転になる可能性のある食品

■警察庁の研究報告では、微量のアルコール分を含む栄養ドリンクや奈良漬も「通常の摂取量」なら、車の運転能力に影響はみられないとしています。

栄養ドリンク 1 本、奈良漬 50g (7 切れ程度)、ウィスキーボンボン 3 個をそれぞれ、15~20 人に摂取させて呼気中アルコール濃度を調べたところ、いずれも 20 分後には呼気中濃度はゼロになり、運転能力への顕著な影響もみられませんでした。これらの食品のアルコール成分の含有率も実際に分析し、栄養ドリンク、奈良漬はそれぞれ最も高い商品で 3%、ウィスキーボンボンは 2%でした。

■しかし、アルコールについては「体質」や「体調」等による個人差が大きく影響することがあり、下記のような食品を一定以上摂取する場合には、注意が必要です。

(1) 甘酒 *甘酒には「酒粕タイプ」と「米麹タイプ」があり、「酒粕タイプ」の場合が要注意

・甘酒 200g 飲むと、ビール 78ml を飲んだ場合のアルコール量と同じ。〔日本食品分析センター〕

(2) 粕汁 (かすじる) *粕汁とは、酒粕を加えて煮込んだ日本の汁物料理。

・粕汁お碗 1 杯 200g 食べると、ビール 82ml を飲んだ場合のアルコール量と同じ〔同上〕

(3) 奈良漬

・例えばアルコール 5% の奈良漬を食べると仮定した場合、60 切れ程度 (約 400g) を食べれば、計算上は飲酒運転基準値程度のアルコールを摂取したことになる。〔アルコール健康医学協会〕

(4) 栄養ドリンク

・商品 A (120ml・アルコール含有量 0.91g) の場合、21 本を飲めば、計算上は飲酒運転基準値程度のアルコールを摂取したことになる。〔carnny マガジン〕

(5) ウィスキーボンボン (チョコレート)、ブランデーケーキ等も食べ過ぎや食べながらの運転は要注意

■また、食品ではありませんが、アルコールタイプの マウスウォッシュ (洗口剤) も注意が必要です。

マウスウォッシュ使用直後に呼気検査をすると、下記のように何れの商品も飲酒運転基準値(0.15mg/l 以上) となりましたが、水でうがいをしたり時間の経過を待つことで数値が低くなりました。

【商品 X 結果】*低刺激性

使用直後 → 0.15

うがい後 → 0.05

5 分経過後 → 0

10 分経過後 → 0

【商品 Y 結果】*中刺激性

使用直後 → 0.3

うがい後 → 0.05

5 分経過後 → 0

10 分経過後 → 0

【商品 Z 結果】*高刺激性

使用直後 → 0.5

うがい後 → 0.35

5 分経過後 → 0.05

10 分経過後 → 0

《アルコールチェッカー使用上の注意事項》

業務用呼気アルコール検知器のサンコーテクノ HP

飲食直後、喫煙直後、オーラルケア使用直後に測定するとアルコールが検出されますので、飲食後 20 分以上経過した後にうがいをし再度測定してください。