



適正飲酒について考えてみませんか？

適度な飲酒はリラックス効果や、気分転換の効果があります。
しかし、多量飲酒は健康への影響が心配です。1日の適正量のチェックと寝酒について考えてみましょう。

①1日の適正量は？ =ビール500ml=焼酎0.5合=日本酒1合=ワイン2杯 以下



ビール500ml



焼酎0.5合



毎日ビール500mlと日本酒4合飲むよ。



日本酒1合



ワイン2杯(200ml)

ビール350mlに
変えるか、
ノンアルコール
ビールに変え
ましょう。



休肝日を1日作り
ましょう。
ダイエットと同じで
す。飲み過ぎた翌日
は控えたらOK☆

②寝酒は？



お酒を飲
むと、よ
く眠れる
んだ。

寝酒は、寝て
いるようで眠り
が浅く、質は
良くないです。



昼間の活動や運動を
増やしましょう。

ご家族や友人と楽し
く飲みましょう。