



飲酒

いくつになっても健康で美味しく お酒と付き合うために!!

CHECK! 当てはまる項目はありますか?

- 飲酒後に、後ろめたさを感じたり、後悔をしたことがある
- 飲酒後に、記憶をなくすことがある
- 飲酒のため、自身や周りの人が怪我をしたことがある
- 知り合いにお酒を辞めるよう勧められたことがある

→当てはまる項目が1つでもあれば、お酒の適量を越えているかもしれません!?

～ お酒の適量について ～

ビール(5%) : 500ml



水割り 2～3杯
ロック 1～2杯



ワイン(12%) : 200ml

2杯弱



ウィスキー(43%) : 60ml

シングル 2杯
ダブル 1杯



チューハイ缶(7%) : 350ml



日本酒(15%) : 180ml

1合



焼酎(25%) 100ml

水割り 3～4杯
ロック 2～3杯



※イラストは、種類ごとの適量であり、1日の適量はいずれか1つです

※女性の適量は、この半分です!!

肝臓は、〈沈黙の臓器〉と言われ、
自覚症状が出にくい臓器



定期的に健診を受けて、
結果を確認することが重要!!

飲むなら、エコ飲みしましょう!! ～お酒を楽しく飲むためのルールづくり～

飲むときも野菜を
食べる習慣で ECO



食べる分だけお皿に
盛って、環境に ECO



飲み会の最後の 30 分
は、お酒を控え、ゆんたくタイム♪体に ECO



帰りは、徒歩でお腹す
っきり! 公共交通利用
で環境に ECO



自分の適量を知り、楽しく飲むためのルールを実践しよう!!