

お酒との上手な付き合い方



1日の適量は純アルコール量で20g



ビール
中びん1本
(5%・500ml)

日本酒
1合
(15%・180ml)

ワイン
グラス2杯
(12%・240ml)

チューハイ
中ジョッキ1杯
(7%・350ml)

女性は この半量に!

アルコールが
とどまりやすいうえ、
乳がんのリスクも!

飲みすぎ・ 食べすぎ防止策

- チェイサー(お水・ウーロン茶など)をはさむ。
- おつまみと一緒にゆっくり飲んで、
飲みすぎ防止。
- 野菜や脂肪少なめのタンパク質をメインに。
揚げ物やシメのラーメンは避ける。



おすすめメニュー例

けんぽお知らせ板