

お酒と上手に付き合うコツ!

- お酒を飲むときは自分のペースを守りましょう。
- 一気に飲みなど無茶な飲み方はやめましょう。
- ストレス解消のための飲酒は控えましょう。
- 『休肝日』を設けましょう。(週に2日はお酒を飲まないなど)
- 寝酒は控えましょう。就寝1時間前の飲酒は、寝つきはよいですが途中で目が覚めるなど睡眠に支障が出る場合があります。



おつまみの上手な選び方!

お酒を飲むときは、おつまみの食べ方や選び方を工夫しましょう。



【おすすめのおつまみ】

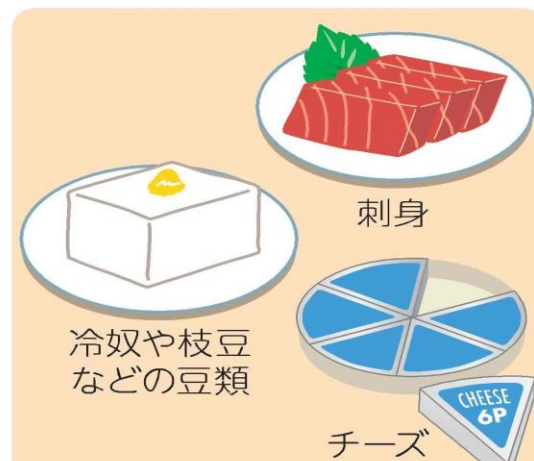


おひたしや和え物
などの野菜

サラダ

ワカメなどの
海藻類

アルコールによって失
われやすいビタミンや
ミネラルを補います。



刺身

冷奴や枝豆
などの豆類

チーズ

肝臓がアルコールを
分解するときに使わ
れるたんぱく質を補い
ます。

【控えたいおつまみ】



唐揚げ

漬物

フライドポテト

濃い味付けの料理はお酒の量
がすすみがち。高カロリー、脂質
や塩分を多く含むため、食べす
ぎ注意!

