

オトナのお酒のお約束

『 適正飲酒と休肝日 』



ウィスキーダブル
1杯 60ml



日本酒 1合
180ml



ワイングラス2杯
200ml



ビール中瓶1本
500ml

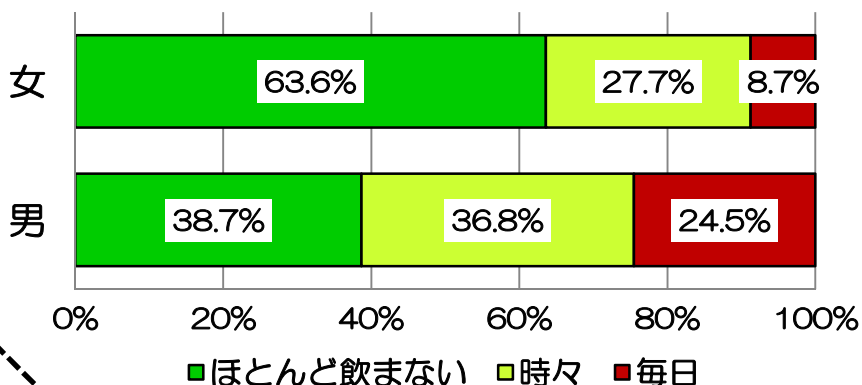


焼酎半合
90ml

どれかひとつが『1日の適正飲酒量』

お酒は飲みすぎると肝臓に負担を与えたり、おつまみでエネルギーを摂り過ぎて内臓脂肪を増加させたりします。飲み方・頻度や量・種類に気を配って、楽しいお酒を飲みましょう!!

飲酒頻度 (H25年度・30歳代健診より)



週に1日 休肝日



飲みすぎないでね



飲酒量 (H25年度・30歳代健診結果より)

