

お酒は楽しく健康的に！ 適量を守ってお酒と正しくつきあいましょう

ビールのおいしい時期が来ました！

昔から「酒は百薬の長」とも言い、お酒を適度に飲むことは健康に良いとされています。

●お酒の効果

- ・空腹感が増し、食欲が増進する
- ・血管が拡張し、血行が良くなる
- ・緊張がほぐれ、コミュニケーションが円滑になる
- ・ストレスが緩和される



注意

ただし、これらはあくまで適量を守り、適切に飲酒した場合…なんです。

●節度ある適度な飲酒量

1日平均 純アルコールにして約20g程度



ビール
中ビン1本



日本酒
1合



焼酎
0.6合



ウィスキー
ダブル1杯



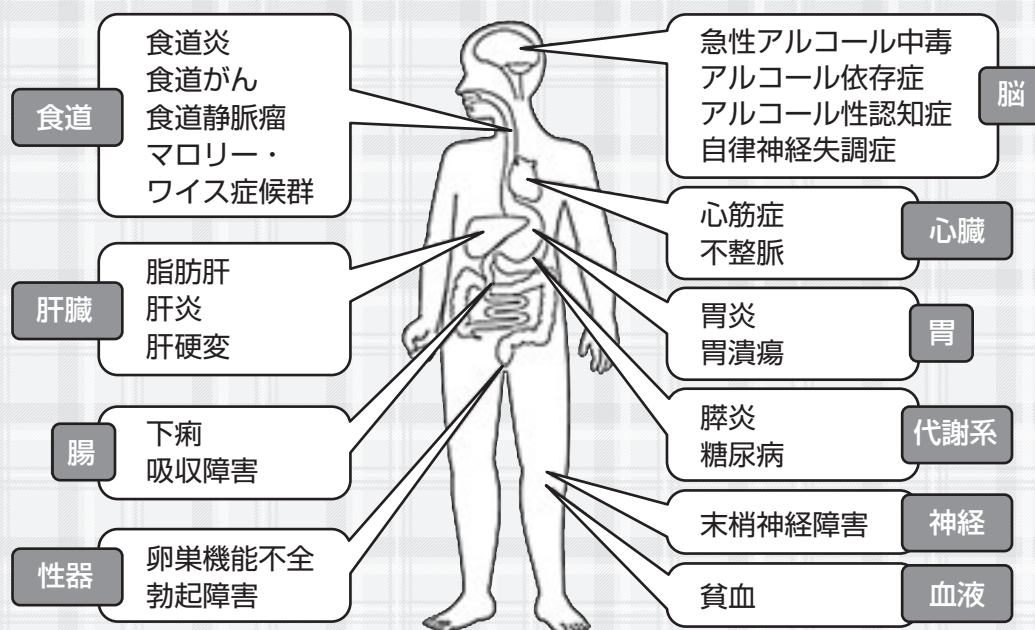
ワイン
グラス2杯



缶チューハイ
1.5缶



●度を越した飲酒によって引き起こされる病気



度を越した飲酒は、さまざまな病気を招きます…。
お酒と上手につきあい、暑い夏を乗り切りましょう！