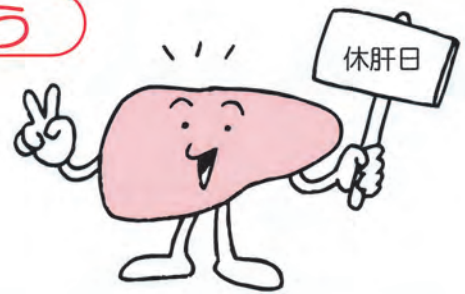


# 上手なお酒の飲み方

## お酒は適量を楽しく飲みましょう

1. 週2日は休肝日にしましょう。  
できない人は、せめて1日は休みましょう
2. お酒に飲まれないで楽しく飲みましょう。
3. 健康を保つための適量を守りましょう。  
1日に… 次のうちどれかひとつです！



4. 宴会時はお酒やおつまみのとり過ぎで、エネルギーオーバーになりやすいので気をつけて！
5. お店で飲む時は…こんな酒の肴を選んでいきますか？



※飲んだ日は、充分水分をとりましょう。また、野菜や果物でビタミンCを補いましょう。

6. 家で飲む時は…こんなつまみを食べながら飲みましょう！！  
コンビニやスーパーでそろえたら

〈例〉

冷奴+ツナサラダ

肉じゃが+枝豆

焼魚+きんぴら+お浸し

焼鳥+野菜サラダ

おでん+胡麻和え

※あると便利なおつまみ

チーズ、魚のおかず缶、冷凍枝豆、ハム、豆腐、かまぼこ、トマト、きゅうり、人参、セロリ