

アルコールの影響と適正飲酒

新型コロナウイルスが5類に移行し、今シーズンは忘新年会が増える方も多いのではないのでしょうか？

適度な飲酒は、疲労回復、ストレス解消など、私たちにメリットになることもあります。

しかし、飲酒量が過度になると、様々な影響を及ぼします。



適量を守り、お酒と上手に付き合いましょう

1日のお酒の適量

ビール 500ml		日本酒 180ml(1合)		ワイン 240ml		焼酎(20%) 125ml (約0.7合)		ウイスキー 60ml	
--------------	---	------------------	---	--------------	---	-----------------------------	---	---------------	---

大人数やグループで飲むときは、談笑し、食べながら、楽しく飲むのが基本です。

他人への無理強い、一気飲みをしないことも大切です。

飲酒運転は厳禁です！

