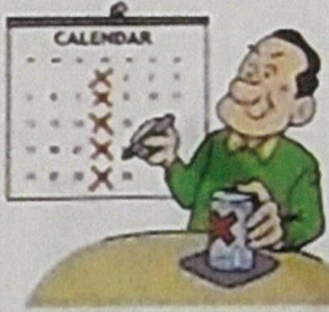
節度ある適度な飲酒のために

飲酒量を減らすコツ

～できることから実行してみましょう～

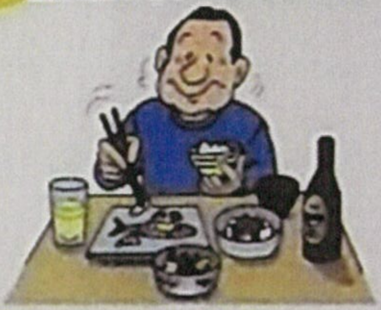
1 飲酒しない曜日を決める

●飲酒が続くとアルコール分解酵素が活発になり飲酒量が増える傾向にあります。



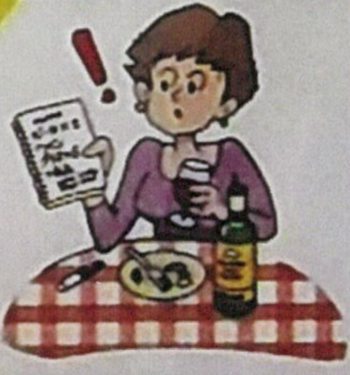
2 カラ酒をしない

●食事で満足するようにこころがけましょう。魚・大豆製品などしっかりとりましょう。



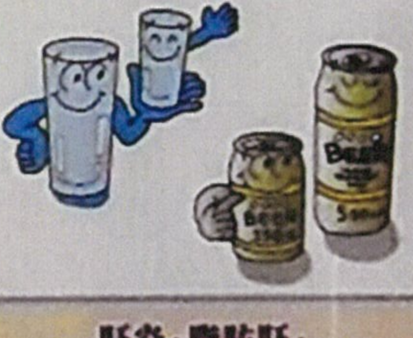
3 飲酒カレンダーをつける

●飲酒した日と量をチェックしてみましょう。



4 グラスを小さくする

●アルコール飲料の瓶やカン、グラスのサイズを小さいものにしてみましょう。



5 お酒以外でのリラックス・気分転換を

●上手にお酒を楽しむためにお酒以外でのリラックス・気分転換を探してみて下さい。

肝炎・脂肪肝・
高血圧・糖尿病・
高尿酸血症（痛風）・
脂質異常症などの方で
飲酒される場合は、
必ず医師に相談
しましょう。

[illegible]
[illegible]

公益財団法人 兵庫県健康財団