

正しいお酒の飲み方



すきっ腹で飲まない

空腹時にお酒を飲むとアルコール吸収されやすく、悪酔いの原因に。



ゆっくり食事と一緒に

飲む速度が速いと、血液中のアルコール濃度が急激に上昇し、身体の障害が生じやすくなる。食事と一緒に飲むことで飲みすぎ防止にも。



休肝日を作る

毎日お酒を飲むと身体の負担に。週に2日の休肝日を作りましょう。



強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は胃腸や肝臓への負担が大きい。



参考：アルコール健康医学学会適正飲酒の10箇条