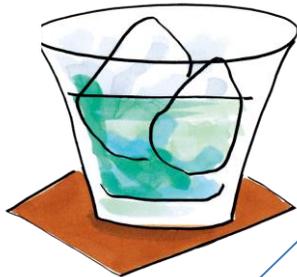


年末年始のお酒の飲み方注意！



ビール
中ジョッキ
1杯
500ml

ウイスキー
ダブル1杯
60ml



ワイン
グラス
2杯
200ml

お酒は、
純アルコールで1日あたり

20g が適量です

お酒それぞれの20g相当量を横のイラストをご覧ください

- ・おおよその目安で適量を表しています。
自分の適量を守って、飲み過ぎにはくれぐれも注意しましょう！
- ・週に2日程度の休肝日作りましょう。
- ・アルコールは食欲を増進させ、
アルコール自体にカロリーを含みます。
エネルギーの摂りすぎに気をつけて！

焼酎25度
グラス1/2杯
100ml



日本
1合
180

缶チューハイ
7%
350ml





酒

0ml

