アルコール量を減らしてみよう!



~あなたができることは?~













適量;純アルコール20gの分解時間



男性で 4 時間 程度 女性で 5 時間 程度



お酒に弱い人や高齢者ではさらに多くの時間がかかります。 また、同じ人でも飲酒した日の体調や疲労の程度により、 分解速度が異なるとされます。

カラダに美味しい"おつまみ"の選び方!



ビタミンBiを含む食材

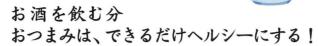


アルコールを飲み過ぎると不足しがち!



低カロリーなもの!

糖質・脂質が少ない食材





塩分が控えめなもの!

無塩・減塩の食品

サラミ、チーズ、かまぼこ、 ナッツ類、スナック菓子は塩分過剰になりがち!



選ぶならどっち?





