



お酒を減らした達人の技

仕事も大事、お付き合いも大事。でも、もっと大事なものは……自分の体

お酒を減らすことに成功した方々の調整ポイントをご紹介します。

今日からできそうなところがあれば、是非取り入れてみてください！

お付き合いが多い時

ウーロン茶とか
ノンアルコール飲
料を並べて、合間
に飲みました



注ぎあう瓶ビールや
日本酒は注ぎ役に
徹してみました。
なるべく、注文も避
けました……

休日前の夜や休日
(特に午前中)に
趣味の予定を入れ
ておきました

「いま、節酒(禁酒)中な
ので……」と話しました。
家族や本当の仲間なら
理解や協力してくれる
はずですよ

危険な?!帰宅途中は



寄り道せず
帰りました

酒場やお酒売
り場の前を
通らないように
しました

自宅で

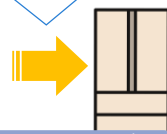


買い置きを
やめました

見えないところ
にしまいました

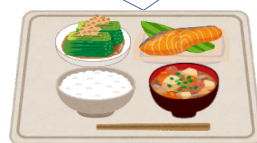
ノンアルコールや
無糖の炭酸水
で代用しました

飲む分だけ
冷やすことにしました



今日は1本まで!

帰宅後、すぐにごはんを
食べて休肝日にしました



お酒を減らして得られるメリットは？

あてはまるものにチェックしてみましょう。

- | | |
|---|--|
| ☐ 気分がよい | ☐ 体重が減る |
| ☐ 目覚めがよい・よく眠れる | ☐ 生活習慣病の予防ができる |
| ☐ 胃腸の調子がよい | ☐ 肝機能・血圧・中性脂肪 |
| ☐ 朝食がおいしく食べられる | ・血糖などの値が改善する |
| ☐ 午前の仕事がかどる | ☐ 依存症にならずにすむ |
| ☐ おこづかい(使えるお金)が増える | ☐ おいしく、楽しく飲み続けることができる |
| ☐ 家族との時間が増える | |

その他の健康情報は
こちらから▼

