飲みすぎないための工夫

アルコールには、さまざまな病気のリスクがあります。

お酒とうまくつきあうためには、アルコールによるリスクを知り、できるだけひかえめにすることを心がけましょう。

普段からできること

・お酒の買い置きをしない

・朝、昼は飲まない

・飲まない日を作る

・飲み過ぎてしまう相手と場所を避ける

・お酒以外の楽しみを見つける

飲むときにできること

・まず、お腹を満たす

・あらかじめ飲む量を決める

・濃いお酒は薄めて飲む

・小さいグラスで飲む

・食べながら飲む

・ノンアルコール飲料を上手に活用する

飲むときに気をつけること

・短時間にたくさんのお酒を飲むのはやめましょう

・不安なときや、眠れないときにお酒を飲むのはやめましょう

・病気のときや、薬を飲んだ後にお酒を飲むのは避けましょう

・お酒を飲んだ後に、運動したり、お風呂に入るのは避けましょう

発行：大阪府こころの健康総合センター