

# 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  
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
- 📌 病気の時や、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、運動をしたり、お風呂に入るのは避けましょう