

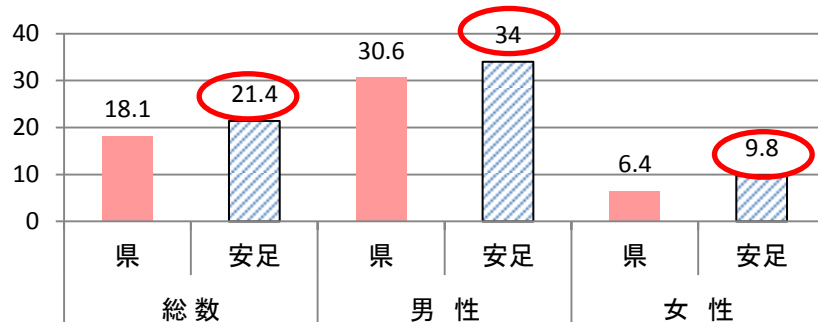


お酒を楽しく飲みましょう！

忘年会に新年会！
飲酒の機会が増える季節です♪
平成21年度に行われた県民健康・
栄養調査から、安足地区は日常的に
飲酒をしている人の割合が、男女とも
に多い地域であることがうかがえます。

お酒をおいしく、より長く楽しむための
ワンポイントをご紹介します！

毎日飲酒をする者の割合(%)



☆アルコールの1日の適量☆

ビール:500ml 日本酒:180ml(1合) 焼酎:90ml

ウイスキー:60ml ワイン:200ml(グラス1.5~2杯)

ブランデー:60ml

☆おつまみの選び方☆

タンパク質(さしみ・焼き魚・焼き鳥・枝豆・チーズなど)

ビタミン・ミネラル(サラダ・おひたしなど)

炭水化物(寿司・お茶漬け・焼きうどんなど)

