

教えて！
栄養士さん！

適正飲酒 ～楽しく、安全にお酒とつきあうために～

お酒は、「適度な量」を「正しく飲むこと」で、気分をリラックスさせ、楽しい会話のきっかけづくりになります。

職場の交流会や地域の集まりなど、人と一緒に飲む場面では、飲み方の工夫や節度ある行動が大切です。

適正飲酒の10か条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲で ゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

避けたい飲み方（多量飲酒につながるパターン）

- ☑ ひとりで、「ひたすら」飲む習慣がある

「お酒を飲むこと」だけが目的になっていませんか？
お酒との「つきあい方」を見直してみましょう。

- ☑ ダラダラと長時間飲み続ける

「お酒を切らさない飲み方」は、知らず知らずのうちに飲みすぎにつながります。
適正飲酒を心がけましょう。



11月10日(月)～16日(日)は
アルコール関連問題啓発週間です

お問い合わせ先：福祉課 健康増進係 ☎47-4682