



お酒を飲む機会が増えるこの時期だから、知っておきたい!

年末年始はお酒を飲む機会が増える方も多いのでは? お酒を飲む時は、適量を守ることと休肝日をつくるのが大切です。他にもお酒を控えると、こんなよいことが……



お酒を控えるメリットとは?



体重増加予防 が期待できる

缶ビール1本(350ml)を
控えると?

★約140kcalのマイナスに



睡眠の質向上 が期待できる

就寝前のアルコールを
控えると?

★眠りの深い睡眠を得られる



お財布に優しい

缶ビール1本(350ml)を
控えて……

★プチ節約!

※1本約200円を1か月毎日控えると
約6,000円の節約



1日の適正飲酒量(目安)とは?

適正量を超える飲酒を続けると、アルコールが原因の肝障害を発症するだけでなく、糖尿病や大腸がんなどを発症する危険性も高くなるといわれています。



ビール
中瓶1本
(500ml)



ウィスキー
ダブル1杯
(60ml)



焼酎
グラス1杯
(140ml)



日本酒
1合
(180ml)

毎週木曜日に健康お役立ち情報を『QUPiO Plus(クピオプラス)』で配信中!

1月の配信記事

- 6日 / 予算1万円! 全国のお取り寄せグルメで家族にごちそうしてみた
- 13日 / お酒を飲まない人も要注意! 編集部員Fの痛風体験談
- 20日 / 睡眠の質にも関わる「入浴」をもっと楽しもう
- 27日 / 健康的な食生活を手軽に続けるために開発されたお弁当とは

※配信記事および配信日は
予告なしに変更になる
場合があります。



東京電力健康保険組合

登録方法は裏面を確認!