



お酒を控える“3つ”のイネ！ 控えるメリットとは？

年末年始はお酒を飲みすぎてしまい、内臓の疲れを感じる人も多いのではないのでしょうか。
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……



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？

★質の良い睡眠を得られる



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)は？



ビール
中瓶1本
(500ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



焼酎
グラス1杯
(140ml)



日本酒
1合
(180ml)

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。

からだを労わるためにも、まずは休肝日をつくってみませんか？



続けられるか心配な方は……

『QUPiO Plus(クピオプラス)』の“マイルール”機能がおすすめです！

● マイルール機能とは、健康改善のために自分専用ルールを設定し、日常の記録を可視化することができる機能です。「1日の適正飲酒量を守る」、「休肝日を週3日設ける」など、自分でルールを決めて活用してみませんか？