



\\ なんだか疲れがとれない、朝がつらいし肌荒れも気になる… //

それって **お酒飲み過ぎ** かも!?

6つの質問に答え体調をチェックしよう!



1 昨日、お酒をどれくらい
飲んだか、思い出せる?
「もう1杯だけ…」が増えてない?



4 朝起きてても、
体がだるかったりする?
寝たのにスッキリしないのは肝臓のSOS!



2 「1杯だけ」のはずが、
いつの間にか3杯以上?
つい盛り上がって、止まらないことあるよね。



5 最近、肌荒れや
むくみが気になる?
体がアルコール処理で、手いっぱいサインなんだ。



3 お酒を飲まない日は、
なんだか物足りない?
前の「休肝日」はいつだったかな…



6 飲んだ後、夜食や
ラーメンが欠かせない?
美味しいけど、翌日の胃腸は大忙し!

3つ以上、当てはまる人は…



飲みすぎは肝臓の疲れや肌トラブル、睡眠の質の低下につながることも。
今日からできる対策は、しっかり「休肝日」をつくること、お水をたっぷり飲むこと、栄養バランスのとれた食事を意識すること。
お酒と上手につきあって、明日もすっきり元気に過ごそう!

※病気の可能性の有無を示唆する目的でつくられたものではありません。健康に不安がある方は医師にご相談ください。



**はにわ君のストレッチや、
つるさんのレシピもチェックしてみて!**

健康なからだづくりに効果的な情報が満載だよ。