

お酒と  
うまくつきあう

# 減酒

週に1~2日は  
ノンアルコール



バランスの良い食事と  
一緒に飲む



ビールは1日分だけ  
冷蔵庫に  
冷やしておく



水や炭酸水と  
一緒に飲む



度数の低い  
アルコールにする

