

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

