家飲みの上手な取り入れ方

家飲みの危険性

【家飲み】は、コスパがよく、自分のペースで飲める一方、「ついつい」飲みすぎてしまいます。その結果・・・

肝臓の病気やアルコール依存症の危険が高まります。

長くおいしくお酒を飲み続けるための

家飲みルール

①事前に飲む日と、飲み終える時間を決める

※オンライン飲み会の場合、終わりの時間も決める

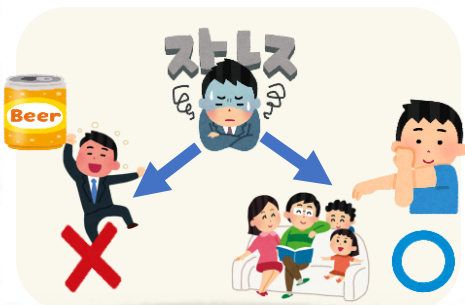
②決めたお酒と本数だけ準備する

1日の適正な摂取量
（例）男性ビール500cc 1本
女性ビール500cc 半分

目安：60kgの人がビール500cc飲む場合、お酒が抜けるまで3-4時間かかる

③飲む時はおつまみや食事、水分を一緒に摂る

④自分の体調を確認し、ストレス発散のために飲んでいるのであれば、他の方法を試す



※お酒を我慢できず、飲みすぎてしまったり、休肝日を設けることが困難な場合はアルコール依存症の可能性があるため、医療機関（まずは内科）を受診しましょう。

❒関連するコラム

- 身体に優しいお酒の飲み方
- ストロング系缶チューハイに注意