

▶ アルコール

アルコール 上手に飲めば 効果あり 

アルコールの1日の適正量を知りましょう



ビール缶1本
(500ml)



日本酒1合
(180ml)



ワイン2杯
(200ml)



焼酎 グラス½杯
(100ml)

(厚生労働省「健康日本21」(第二次)より)

