



お酒と上手につきあおう！



悪酔いしないための10ヶ条

- | | | | | | | | | | |
|------------|----------------|---------------|-----------|--------------|-----------|-------------|------------|--------------|-------------|
| その⑩ | その⑨ | その⑧ | その⑦ | その⑥ | その⑤ | その④ | その③ | その② | その① |
| 肝臓などの定期検査を | 遅くとも十二時で切り上げよう | 強いアルコール飲料は薄めて | 薬と一緒に飲まない | 人に酒の無理強いをしない | 週に二日は休肝日を | 自分の適量にとどめよう | 食べながら飲む習慣を | 自分のペースでゆっくりと | 笑いながら楽しく飲もう |

お酒は楽しく、ゆっくり、適量を、体に負担をかけない飲み方

酒極まって乱となる

深酒するほど飲むと喧嘩が始まることが多いので、楽しく飲んでいられるうちにとめておこうという戒め。

酒は百薬の長

酒は百毒の長

適量ならばお酒は健康によいが、度を過ぎれば万病のもとになる相反する2つの格言。

ことわざ・格言から学ぶお酒との上手な付き合い方

下戸の薬知らず、上戸の毒知らず
全く酒を飲めない人は、お酒の効用を知らず、逆に大酒飲みの人ほど飲酒が原因で病気については無関心であるということ。

酒はほろ酔い、花はつぼみ
いつ咲くか、いつ咲くかと待っているつぼみのうちが、花はもっと人を楽しませてくれるようにお酒もほろ酔い加減で止めておくのがいいという意味。

体を大事にし、無理のない飲み方をしましょう。

平成19年7月17日(火)