



お酒を楽しむちょっとした心がけ



楽しむなら適量を



酒の席にも礼儀あり

その日の体調やご自身の許容量を考えて。厚生労働省の示す適量は、純アルコール換算で20g（ワイン1/4程度）。女性や高齢者、体格の小さい方は、飲酒量は、より少なめに。

お酒の席だからこそ礼儀、節度をしっかり守りましょう。



お酒と一緒に水もお水どうぞ



面白い話題を提供するか恥ずかしいネタになるかは自分次第

お水と一緒に飲むことでアルコール分解を促してくれます。さらに睡眠前の水分補給で二日酔いも回避。

エレガントな立ち居振る舞いを！その話、後ろで聞かれて笑われてるかも...



泥酔にご注意を



話題を選び会話を楽しむ

泥酔しない為のポイントは、ゆっくりいただく事、適量を守ること。

楽しい会話も美味しいおつまみのひとつ！お酒だけでなくその時間も楽しみましょう。



悪酔いは避けられる



急がず、ゆっくり

空腹時にお酒だけを飲むとアルコール吸収率がUPし、血中アルコール濃度が急上昇。お料理と一緒に頂くことで、悪酔いは避けられます。

急激なアルコール摂取は要注意！ブラックアウトの原因になりかねません。時間をかけて丁寧につくられた、想いがこもった一杯、ゆっくり味わいたいですね。