

さあ 年越し コロナに打ち勝つステイホーム！

いつもと違う年末年始。でかけないという人がある世論調査では9割近くがステイホームと回答。

主婦にとっては、相当な家事労働ではあるが、コロナ対策を考えると致し方なしだろう。

おうち時間では飲酒の量も増えるご家庭も多いのでは？

お酒は百薬の長と言われる一方、万病の源とも。

適正飲酒のガイドライン

ビール アルコール度数5度 500ミリ 1本

日本酒 アルコール度数15度 1合

焼酎 アルコール度数25度 お湯割り・水割り2杯程度

ワイン アルコール度数14度 グラスワインで2杯

ウイスキー アルコール度数40度程度 シングルの水割り1杯程度

これらは厚生労働省の指針ではあるが、頭にいれて楽しい飲酒を！