

## 節酒の工夫例

●飲む量や時間を減らす

- 家に買い置きしないで、飲む分だけ買う
- 飲む分だけ冷やす
- 濃度をうすめる／ストロング系から低アルコールにする
- グラスのサイズを小さくする
- 一口飲んだらグラスを置きスピードをゆっくりに
- 間に水や炭酸、ノンアルコール・微アル(1%未満)を飲む
- 飲む時間を限定する
- 飲み会は一次会までにする

●飲酒欲求のコントロール

- 食事のときは、初めからご飯を食べる
- 喉が渴いたときや空腹時には炭酸などを飲む
- 風呂上りには、冷たい水などを用意しておく
- 休日の計画を立てる(休日前夜の飲み過ぎ防止)

●休肝日を楽しむ

- 飲まない時間にやる楽しみを見つける
- 飲まなかった日は「飲んだつもり貯金」をする

### 節酒目標の設定パターン

- 1日の飲酒量を限定
- 1週間の飲酒量を限定
- 飲まない日を設定



#### 【飲酒日誌】

目標 1日1単位  
休肝日週2日

7/18	○	1単位
7/19	◎	休肝日
7/20	×	3単位
7/21	◎	休肝日
7/22	○	1単位
7/23	×	2単位