

# ビールが美味しい夏が来た!

楽しく飲まなきゃ!  
～アルコールと健康～

●週に2日は休肝日を●

チェックしてみましょう

アルコールの負担によって傷んだ肝臓は、自ら再生しようとします。肝臓の細胞はぐっすり寝ている夜中に再生されています。ところが、アルコールは肝臓にとって再生の重荷になります。上手なアルコールの飲み方は、なんといっても『適量を守ること!』、そして『最低でも週に2日は続けて休肝日をつくること!』を忘れないことです。

## ●アルコールの旅●

