

通勤時間等の6分で学べる！  
仕事で栄養教室に参加する時間がない...そんな方にオススメです！

YouTubeで 栄養教室動画 公開中!

みて学ぼう！ちがさきの栄養教室  
～ 知って実践 ～



# お酒、飲みすぎてない？ 適正な飲酒量って... どのくらい？



こちらの二次元バーコードもしくは  
「みて学ぼう！ちがさきの栄養教室 適正な飲酒量」  
で検索



お酒をつい飲みすぎてしまう、自分はお酒に強いから  
たくさん飲んでも大丈夫！なんて方もいるのでは  
ないでしょうか。お酒を飲むときは、適量を楽しんで  
いただくことが大切です。この動画では適正な飲酒量や  
お酒を飲むときのポイントについてお伝えしています。

お問合せ

茅ヶ崎市健康増進課  
TEL 0467-38-3331  
[平日8:30～17:00]