

いきいき通信 2023 11月号

今月は私の夫(53歳会社員)の**節酒**状況をお伝えします。

Q. 節酒のきっかけは？

『いつかは減らさないとと思っていた。テニス仲間が節酒をしていて、まねしてみようと始めた。炭酸の刺激と果汁で意外に満足できた。』

以前は
これ350ml →
平日4本
休日**6本**



7月から

←これ**1本**と炭酸水+柑橘果汁

シークワサー
かぼす, ライム
などおすすめ

7月から始めて4ヶ月経過しました。

Q. 節酒を続けている感想は？

『まだ4ヶ月、体重が減り、ズボンのベルトの穴がひとつ内側になった。第3のビールが値上がりしたこともあり、良いタイミングだった。がまんしているというストレスはない。あと、夜中に目覚めなくなった。熱燭が欲しくなる時季をどう乗り越えるかが今後の課題。』



おつまみ
きゅうりとささみの
ゆず胡椒和え

- ・ 体重 70.6kg → 68.0kg
- ・ 腹囲 83.6cm → 81.0cm
- ・ LDLコレステロール 153mg/dl → 129mg/dl
- ・ 尿酸 8.2mg/dl → 7.1mg/dl → もうちょい下げたい

* 経済効果 *

クリアアサヒ購入費(1ヶ月) 20,440円 → 4,526円

炭酸水1本48円約100本消費(1ヶ月) 4,800円

なんと、1万円超え！うれしい！

