



住まいるUP★通信

S m i l e

～健康編～

冬は、クリスマス・忘年会・新年会と何かとお酒を飲む機会が増えるもの。お酒は気分を開放的にし、ストレスを発散してくれるので、健康的な量であれば何の問題もありません。しかし、調子に乗って飲み過ぎると…翌朝二日酔いなんてこともありますよね。それでは、二日酔いにならない飲み方とは一体どういった飲み方でしょうか。

飲み会シーズン到来！ 二日酔いにならない！コツ



空きっ腹で飲まない

飲む1～2時間前に牛乳やチーズなどの乳製品をとっておくと胃をアルコールの刺激から守ってくれます。

自分の適量を守って飲む

自分の適量を知っていますか？勧められるがままに飲んだり、調子によって飲み過ぎてはいけません。

常に同じペースで飲む

最初から高速で飲むのはやめましょう。ペース配分を誤ると、悪酔いや二日酔いになりかねません。

料理と一緒に飲む

お酒だけだと肝臓に負担がかかる上、大変酔いやすくなります。お酒を飲む時は、料理も一緒に口にしましょう。オススメは、**肝機能を高める枝豆・冷ややっこ・焼き鳥**、**アルコール分解のパワーとなる果物・チョコレート**、**分解の途中で使われるビタミンやミネラルを含むサラダ・野菜の煮物**です!!

強いお酒は23時まで

23時を過ぎたら、強いお酒は避けたいもの。遅くても、24時には切り上げて帰宅しましょう。

それでも二日酔いになった時はこれ！二日酔いを軽くする食べ物



コーヒー

カフェインは二日酔いによる頭痛に有効な上、肝臓や腎臓の働きを活発にし、利尿効果を促します。



日本茶・柿

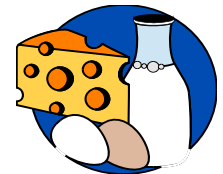
タンニンが豊富なので、荒れた胃の粘膜を修復してくれます。

ビタミンC

アルコールの分解や代謝を促します。

良質なタンパク質

調子が悪くても、何か口にされた方が酔いは早くさめるようです。胃の粘膜を保護する良質なタンパク質はオススメです。



《お問い合わせ》

B 株式会社 **文明建設**

〒860-0852 熊本県熊本市薬園町10-17
TEL:096-344-1511 FAX:096-345-4748
E-mail: bunmei@tms-grp.co.jp
ホームページ: <http://www.tms-grp.co.jp>

～住まい・建物に関するあらゆるご相談をお受け致します～