

忘年会など、お酒を飲む機会が増えるこの時期、楽しい宴の後の二日酔いは、悩みのタネ。皆さんはどう対処していますか？

ドリンク剤を飲んだりシャワーを浴びたりという方法もありますが、食べ物によって回復を助けることもできます。

体内に取り込まれたアルコールは、肝臓で分解されてアセトアルデヒドという物質になり、最終的には炭酸ガスと水に分解されて体外に排出されます。しかし、肝臓の処理能力を超える量のアルコールを摂取すると、アセトアルデヒドが分解されずに体内に残り、頭痛や吐き気を引き起こすといわれています。

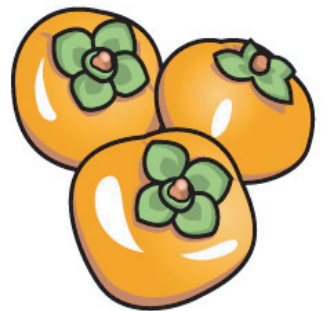
また、肝臓には、体のエネルギー源となる糖を作る働きがありますが、大量のアルコールを分解しなければなくなると、その働きがおろそかになってしまいます。その結果、低血糖状態に陥って、体がだるい、頭がボーッとするなどの症状が現れるのです。

このような症状を緩和するには、柿を食べると良いそうです。柿には、アセトアルデヒドの分解・排出を助けるタンニンやカタラーゼという酵素が含まれているうえ、果糖が豊富で糖分補給もできるからです。生の柿だけでなく、干柿にも同様の効果があります。そのほか、りんご、みかん、なども果糖を多く含むので、低血糖状態から回復するのに効果的。これらの果物に含まれるビタミンCにも、アセトアルデヒドの分解を助ける働きがあります。

また、タンニンやビタミンCが豊富な緑茶を飲むのも、良い対処法。アルコール分解のために使われた水分を補給できますし、緑茶に含まれるカフェインの覚醒作用と鎮痛作用により、倦怠感や頭痛の緩和も期待できます。ようかんなどの甘いお菓子を一緒に食べれば、糖分補給も同時にできて、更に効果的です。

もうひとつのおすすめは、しじみの味噌汁。しじみには、肝臓の働きを高めるタウリンや、弱った肝臓を回復させるのに必要な必須アミノ酸がバランス良く含まれています。味噌に含まれているレシチンにも、アルコールによる肝臓の負担を軽減する作用があるそうです。

柿やしじみは、二日酔い対策として良く知られていますが、このようにきちんとした理由があります。速やかに体調を回復して、飲んだ翌日もイキイキと過ごしましょう。



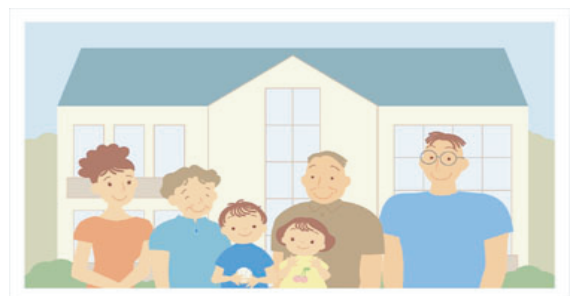
さて、シジミを調理する時に面倒くさいのが「砂抜き」ですね。

そこで、砂がどういう状態でシジミの中に入っているのかを確かめるため、某テレビ番組で病院のMRIを使ってシジミを生かしたまま中の様子を観察した結果、砂はシジミの体内ではなく、殻と身の間に入っていたのです。

実はシジミの砂は、足を使って砂に潜る時に貝殻の隙間から入り込んで、シジミの身の上に乗っただけだったんです。つまり、塩水に浸けて塩抜きをする必要はないんです。

そこで、オススメの美味しいシジミ汁を作る方法をご紹介します。まず、シジミを砂抜きせずにそのまま熱湯に入れます。殻が開くとうま味と一緒に砂も外に出て行きます。ここでシジミだけを取り出し、鍋の底に溜まった砂が入らないように、汁を他の鍋に移して味噌を合わせた後にシジミを戻せば、砂抜き不要のシジミ汁が簡単に完成！

しじみはダイエットにも効果的なので、お試しください。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内

TEL (0898)36-8182 FAX (0898)36-8183

E-mail : toya-info@toya.co.jp

URL : <http://www.toya.co.jp>