

TOYASマイル倶楽部通信 VOL.12 (12月1日号)

これからの時期は、忘年会・クリスマス・新年会など、何かとお酒を飲む機会が増えますね。

お酒は気分を盛り上げてくれるし、楽しく飲むのには何も問題ありません。ただし適量を守りましょう。

調子に乗って飲みすぎて二日酔いのためにはどうしたらよいのでしょうか？

今回は特に男性の方、必見ですよ！



ポイント1 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。



ポイント2 自分の適量を知る

自分の適量を知っていますか？ 勧められるままに飲んだり、調子によって飲みすぎるのはやめましょう。

ポイント3 ペースを守ろう

最初から早いピッチで飲むのはやめましょう。ペースを守って悪酔いや二日酔いを防ぎましょう。



ポイント4 料理を食べよう

お酒だけだと肝臓に負担がかかります。料理も一緒にとりましょう。

枝豆・冷奴・焼鳥 (肝機能を高める)

果物・チョコレート (分解を助ける)

サラダ・野菜の煮物 (ビタミン・ミネラル補給) などがオススメです！



それでも二日酔いになってしまったら・・・

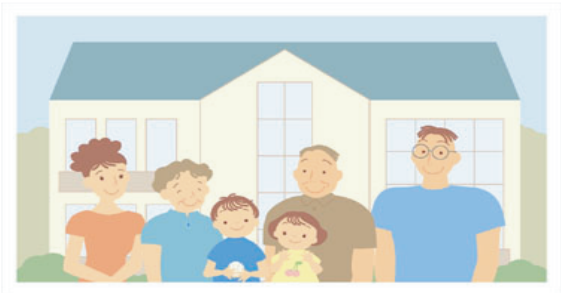
こんな食べ物で二日酔いを乗り切りましょう！

コーヒー カフェインは頭痛をやわらげ、肝臓や腎臓の働きを活発にし、利尿効果を促進します

日本茶・柿 タンニンが豊富で荒れた胃の粘膜を修復してくれます

ビタミンC ビタミンCはアルコールの分解や代謝を促します

たんぱく質 調子が悪くても、何か口にしたらほうが酔いは早く醒めます。



TOYASマイル倶楽部事務局

今治市玉川町中村甲677-1

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>