

大切な家族の元気をつくろう!

宴会シーズン到来! 二日酔い対策

血行を促進したり、ストレスを緩和したり、「酒は百薬の長」とは言うけれど、それはあくまで適量の飲酒でのこと。自身のアルコール分解能力以上の量を飲むとツライだけの二日酔いへ…。特に年齢を重ねると分解能力が衰えるため、若い頃と同じ量を飲むのは危険です。お酒の席が続く年末年始、自分や家族のために対策をチェック!



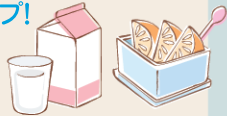
飲む前

- 睡眠を十分にとっておく
- 飲む前に少し何かを食べておく



おすすめ

- 牛乳 ○チーズ
→胃壁をアルコールから保護!
- 柑橘類の果物 ○お酢
→肝機能アップ!



飲んでいる時

- 食べながら飲む
- ゆっくり飲む
- 強いお酒を飲むときは水(チェイサー)も飲む



おすすめ

- 枝豆 ○豆腐
→アルコールの分解を促進!
- 焼き鳥 ○ナッツ類
→肝機能アップ!



飲んだ翌日

- 睡眠を十分とる
- 水分をたっぷり補給する
- シャワーを浴びる
- ウォーキングなど軽い運動をする



おすすめ

- グレープフルーツジュース
→アルコールの分解を促進&糖分補給に!
- しじみのみそ汁
→肝機能アップ!
- 梅干し入りのお茶
→アルコールの分解を促進&利尿作用あり!
- 柿
→アルコールの分解を促進!



⚠️ これは危険! ⚠️

飲酒直後の入浴や運動

脱水症状を引き起こしたり、心臓に大きな負担をかけるなど危険です。

迎え酒を飲む

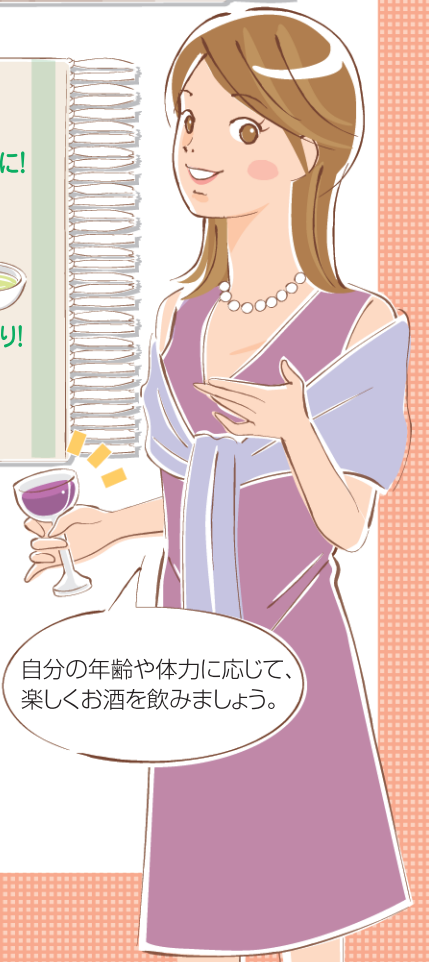
身体が麻痺して良くなった気がするだけで、結局二日酔いを長引かせることに。

飲酒直後や二日酔い時のサウナ

脱水症状や血圧アップを招いたり、心臓に大きな負担をかけるなど危険です。

二日酔い時に頭痛薬を飲む

弱っている胃をさらに荒らしてしまいます。



自分の年齢や体力に応じて、楽しくお酒を飲みましょう。