

二日酔いに「お茶のちから」

年も明け、暮れからお酒を飲む機会が多くなり、二日酔いになってつらい思いをしている人も多いのではないのでしょうか。二日酔いとは体内に入ったアルコールが完全に分解されずにアセトアルデヒドという有害物質が残り、翌朝に頭痛や気分が悪いなどの症状をいいます。二日酔いになった場合の対処法は様々ですが、今回は『お茶』をご紹介します。

鎌倉時代の三代将軍源実朝が二日酔いをお茶で治したといわれるほど、昔からある方法のようです。温かいお茶を飲むことで冷え切った体が温まり、二日酔い防止につながります。**カテキン**などが多く含まれている**緑茶・玉露・煎茶**を飲むのが良いでしょう。

《お茶の中に含まれる成分の働き》

- ◆**カテキン**…胃の粘膜を保護する作用がある。
- ◆**カフェイン**…アルコールによって麻痺した脳の働きを復活させる。また、血液中のブドウ糖を増やし、アセトアルデヒドの分解を高める。
- ◆**ビタミンC**…カフェインと共にアセトアルデヒドの分解能力を高める。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。