

年末年始はお酒を飲む機会が増えます。アルコールとの上手な付き合い方をご紹介します。

## 1. お酒は肴と一緒にとりましょう。

空きっ腹にお酒を飲むとアルコールが早いスピードで吸収され、酔いが回るのも早く肝臓はアルコールの分解に大慌てとなります。肝臓にやさしい肴は、カロリーオーバーにならない高たんぱく質、高ビタミンな食材を選びましょう。

## 2. 二日酔いには水分補給が一番です。

積極的に水分補給をして血中アルコール濃度を下げましょう。水分補給は利尿作用のある熱いお茶が最適です。

## 3. 肝臓が一晩で分解できるアルコール量を超えないように気をつけましょう。

- ・ウオッカ ダブル2杯
- ・日本酒 2合
- ・焼酎 1杯
- ・ウィスキー ダブル2杯
- ・ワイン 2/5本
- ・ビール 大びん2本

