

# 二日酔い対策をしよう!

楽しく飲んだ翌日につら～い二日酔い。  
少しの心がけでつらい二日酔いを予防し、  
飲んだ翌日もスッキリ過ごしましょう。

## 飲む前…

空腹でお酒を飲むのはNG。胃の中が空っぽで飲むと  
血中のアルコール濃度が急激に上がり、酔いやすく  
なります。またアルコールが代謝されにくくなります。

アルコールの吸収をゆるやかにしてくれる  
**脂肪分を取るのがオススメ!**



### ●脂肪分を摂取しやすい食べ物

- ・ノンオイルではないドレッシングが  
かかったサラダ
- ・オリーブオイル ・ナッツ類など

酔いがまわりにくなる

**クエン酸や酢酸もピッタリ!**



### ●梅干し ●柑橘系の果物 ●お酢など

最近では二日酔い予防としてウコン入りのドリンクや漢方薬  
の五苓散(ごれいさん)なども手に入りやすくなりましたの  
で服用しておくのも効果的です。

## 飲み会中…

お酒の一気に飲みはダメ。食べながら  
ゆっくり飲むことを心がけましょう!

### ●二日酔いになりにくいおつまみ

- ・揚げ出し豆腐 ・冷ややっこ
- ・茹で枝豆 ・冷やしトマト
- ・焼き鳥など鳥料理
- ・チーズを使った料理
- ・大根サラダなど大根を使った料理
- ・アサリの酒蒸し ・イカ刺し



## 飲んだ後…

アルコールの利尿作用で脱水症状に  
なりがちですので水分をしっかりとり  
ましょう。柿や、柑橘系のフルーツ  
(ジュースでもOK)を食べたり、はちみ  
つを舐めるなどが効果的です。



## 魚菜燻吟 あき山 オープンしました 忘・新年会承ります。

新鮮な魚介類と趣向を凝らした料理が楽しめるお店です。



◆コース(8品程度)は、**2,500円(税別)～**

◆飲み放題 **1,800円(税別)～**

※料理内容はご相談に応じます。  
※前日までにご予約ください。



今治市北日吉町  
1丁目24-6  
営/17:30～23:00  
(L.O22:30)  
休/不定休

☎0898-31-2008



## 忘年会もおまかせください!

### 飲み放題付きコース

**4,000円(税込)～**

料理内容はその日の仕入れにより異なります。  
コースの内容はご相談に応じます。  
飲み放題なしでもOK!

個室完備



☎0898-25-2558

住/今治市末広町2丁目2番地3  
営/17:00～24:00  
休/水曜日(12月不定休)

