

飲んだ翌日もスッキリ！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。



**明るいママやスタッフと
楽しくカンパ～イ**

member's club
チョコ

スタッフ募集中!

メンバーズクラブ
チョコ

住 今治市松本町1-4-5 かんむらビル4F
営 19:00～翌1:00
休 日曜日 ☎32-7575

おかげ様で
48周年

α・O

松本町の老舗バーで、
ゆっくりお酒を楽しみませんか？

最大35名様までOK。

スタッフ募集中!男女問わず

今治市松本町1丁目6-14
朝蔵ビル3F 営/20:00～ ☎22-3779

お手軽でも本気でも楽しく遊ぶなら

ビリヤード & ダーツ **ポケットへGO!**

ダーツ (VSフェニックス)

1人でも大人数でも
楽しめる!

ルールやマナーを
知らなくても大丈夫

ビリヤード

スロット 1100円で遊べる!

会員になると、とってもお得!

料金表 (基本1時間640円)

初回1時間料金	一般会員様	560円
	女性会員様	280円
	小・中・高生	280円
	6歳未満	無料

※会員発行は300円。年会費は無料です。

1人でスロット!隣同士でスロット!

会員のみ ☆お昼フリー3時間バックのお得な料金がございます。

ビリヤード&ダーツ 今治市常盤町8丁目2-7
ポケット今治店 常盤町まねきねこ下 ☎33-4466 無休

営業時間 平 日/15:00～翌5:00 土・日・祝/12:00～翌5:00