

# 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ツパリ!**



### ●梅干し ●柑橘系の果物 ●お酢など

最近では二日酔い予防のドリンクや漢方薬などもドラッグストアやコンビニなどで購入し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…

### ●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状態になりやすいので、スポーツドリンクなどで水分をしっかり摂りましょう。柿やりんご、柑橘系のフルーツ(ジュースでもOK)や、はちみつ摂取なども効果的です。



## ホルモン料理



**呉本屋**  
くれもとや

お家での忘年会にはお持ち帰りを!

おまかせ5種盛(2~3名様向け)

**2,500円(税込)**

おまかせ7種盛(3~4名様向け)

**3,200円(税込)**

**忘・新年会予約承り中。**

平均予算はお一人3,500円~4,500円

※新型コロナウイルス感染状況により、  
人数の制限をさせていただく場合もあります。

◎今治市南島生町2-1-39 ◎火曜日

☎10:00~22:00 ※14:00~16:00は準備のため中休み

**☎(0898)32-0092**

## 宴会のご予約承り中



コースは**3,300円(税込)**、**4,400円(税込)**、**5,500円(税込)**

ご予算に応じて承ります。コースの内容はご予算、仕入により変更になります。

飲み放題は **90分 1,760円(税込)** **120分 2,200円(税込)**  
コース料理に限りです ★コースは2日前までに2名様以上でご予約ください。

## お家宴会にもどうぞ

オードブル **5,400円(税込)**~  
ご予算に応じて承ります。前日までにご予約ください。



セットは当日予約OK! **17時までにご予約ください。** おかずが4種類セット!!

1セット**1,000円(税込)** セット3つで**2,800円(税込)** **お祝い**

ミックスセット 焼き物、揚げ物、巻き物が入ったセット**2,000円(税込)**

**銀美月** ☎0898-32-0717

☎17時~24時(L.O23時) 休 日、月曜(日・月が連休の場合は月が休み) ★カード可