



今年も残す所あとわずかとなりました。忘年会など外食する機会が増える時期でもあるので、暴飲暴食には注意して楽しい時間になるようにしましょう♪

## 忘年会シーズン到来！ 二日酔い対策4カ条！！

12月になり、忘年会のシーズンとなりました！4つのポイントを知って、飲みすぎによる二日酔いを予防してみましょう♪♪



### 1. 空腹時の飲酒を避ける！

空腹に多量のお酒をいれると、血中アルコール濃度が急上昇してしまい、身体に悪影響を与えます。何か食べてから飲むようにしましょう。

### 2. つまみにはタンパク質を！

アルコールを分解するのは肝臓です。肝臓が働くエネルギー源がタンパク質です。豆腐や枝豆やチーズなどをつまみにしましょう。(食べ過ぎに注意！)



### 3. お酒と一緒に水を飲む！

お酒を頼む時にはお水も一緒に頼みましょう。水を飲むことで血中アルコール濃度を抑えたい、胃や食道の粘膜を守ってくれます。



### 4. 時間をかけてゆっくりと！

肝臓では少しずつアルコールを分解していきます。それより早いスピードでお酒を飲んでしまうと早く酔いがまわってしまい、二日酔いの原因になります。



## 12月の旬の野菜・果物



カリフラワー・大根・レンコン・春菊・ごぼう・みかん

レンコン・・・**ビタミンC**が豊富で、**風邪の予防**や**疲労回復**にも効果があります。また、粘り成分であるムチンは**胃腸の粘膜を保護する効果**もあり！今月のメニューにも登場します♪風邪予防・胃もたれ予防の為に、レンコンを是非摂取してみてください♪



# 今年も1年ありがとうございました！