

けんこう★通信



飲み過ぎ・食べ過ぎに注意！

年末と言えば、飲み会ラッシュですね。

連日「忘年会」で飲みっぱなしという方も多いのではないのでしょうか。

肝臓に負担がかからないように、太らないように、

セルフコントロールして乗り切りましょう！

肝臓に負担を与える飲み方↓↓↓

- »空きっ腹でお酒を飲むことがある
- »お酒はロックやストレートで飲むことが多い
- »毎日お酒を飲んでいる
- »夜12時を過ぎても飲んでいる



「優しい飲み方」の実際

飲む前に食べる

食材	はたらき
ウコン	肝臓全体の解毒作用を高めるといわれている 普段から接種し肝機能を強化するのがオススメ♪
ゴマ	機能を高めてアルコール代謝を促すといわれている
乳製品	アルコールの吸収を穏やかにしてくれる お酒を飲む30分～1時間前の摂取が◎

飲んだ後に食べる

食材	はたらき
水	アルコール代謝で消費された水分の補給を！
オレンジ ジュース	オレンジに含まれる果糖がアルコールの分解を早め、 ビタミンCはアセトアルデヒドの分解を促進する
シジミ	肝臓の解毒作用を促し、アセトアルデヒドの分解も 促進する。また、肝機能も高めてくれる

飲みながら食べる

食材	はたらき
枝豆	ビタミンCが豊富 アルコールの分解途中でできる酔いの原因 物質アセトアルデヒドの分解を促進
にんにく	ビタミンB1が豊富 肝臓のアルコール代謝に必要
イモ類	ビタミンCが豊富 アルコール代謝に不可欠！
ナッツ類	アルコール代謝を促進するはたらきがある ただし、高カロリー





ひかり健康保険組合では、加入者の皆様の

健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、メールアドレスを添えて、[当組合](#)までお気軽にメールください。

ご相談はこちらから

■こころとからだの健康相談



0120-835-839

※携帯電話・ＰＣからも
ご利用いただけます。



■こころとからだの相談ポータルサイト「健康・こころのオンライン」

ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋 3-13-5 光 3 号ビル 8 F

☎03-5951-7422 ☎03-5951-9663

2015/12/25