

# 賢い！アルコールの飲み方

## 飲む前にウルソ入りドリンクを飲む

ウルソとは？

- 正式名称はウルソデオキシコール酸といい、胆汁酸成分のひとつで、弱った肝臓に働いて胆汁酸の分泌を維持・促進、**肝臓を保護する**働きもあります。
- アルコールは主に肝臓で分解されるため、お酒を飲む前にウルソ入りドリンクを飲むことで、**アルコールの代謝**を助けてくれます。



## アルコール度数の低いものから

アルコール適正量：20g

※女性、高齢者はより少量の飲酒量が推奨されています

お酒の量はこのくらい！



ビールなら  
中びん1本  
(500ml)



ワインなら  
1/4本  
(180ml)

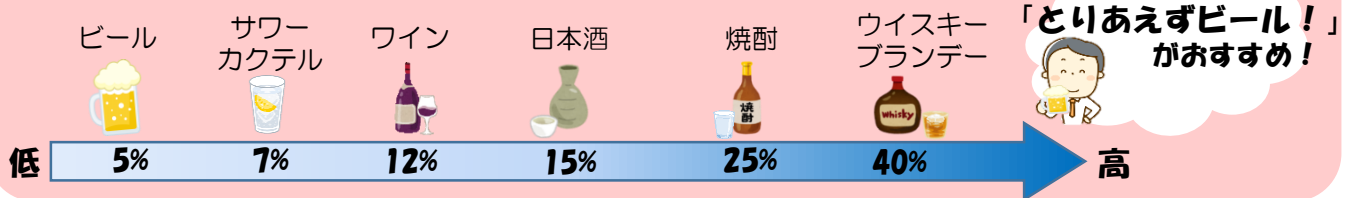


焼酎なら  
0.6合  
(110ml)



ウイスキーなら  
ダブル1杯  
(60ml)

アルコール度数の高いお酒は胃腸への刺激が強く、血中アルコール濃度が早く上昇するので酔いがまわりやすく、肝臓への負担も高まります。



- 飲み方はソーダ・ジュース割り<お湯・水割り<ロック<ストレートの順にアルコール濃度が高くなります。
- ストレートで飲むときは、同量のお水を一緒に飲むようにしましょう。



連日の飲酒は避け、休肝日を作りましょう♪

## おつまみの食べ方に気をつける

### 1.野菜・大豆製品



サラダ 枝豆 もずく酢 豆腐

食物繊維はアルコールや糖質の吸収を抑えてくれます。

### 2.刺身



脂がのった魚  
(マグロ、ブリ、サバなど)

タコ

タコのタウリンは肝臓の解毒機能を高めてくれます。

### 3.揚げ物



から揚げ

素揚げの魚介類

揚げ物にはレモンをかけて♪

レモンのビタミンCはアルコール代謝を助けてくれます。

⚠️ カロリーが高いため食べ過ぎには注意しましょう

## 水分補給で二日酔い予防を

アルコールの利尿作用により体内から水分が失われることや、アルコール代謝に水分が必要なことから、お酒を飲むと脱水症状を起こしやすくなり、二日酔いの症状が出やすくなります。



飲酒時、飲酒後の水分補給を忘れずに！

