

SAMMA CAFE !

食べ過ぎ・飲み過ぎ、どうしてる？

年末年始はクリスマスやお正月などのイベントごとで普段以上に食べたり飲んだりする機会が増えるのではないのでしょうか？
今回はそんなイベント前後にするべきことをまとめました！

①食べる・飲む前にすること

★空腹でお酒を飲まない

空腹状態でお酒を飲むと、一気に体内のアルコール濃度上がり、分解が追いつかず悪酔いや二日酔いの原因になってしまいます。
なにか食べてからお酒を飲むようにしましょう。

★食べる順番も大事

脂質(お肉など)の前に、サラダや汁物、小鉢のものを食べましょう。
大量の動物性の脂は悪玉菌の好物なので腸内環境に注意！



②食べた・飲んだ後にすること

★とにかく水分を摂取する

お酒の分解には大量の水が必要です。
また飲酒時は糖分や塩分も失われるので、その補給も大事になります。
フルーツやスポーツドリンクなどが良いでしょう。

★代謝を上げる

翌日は野菜スープやお粥、うどんなど消化に良いものを摂りましょう。
少しでも食べ物を胃に入れることで、基礎代謝がアップして消化機能が活発になります。

こんな時の漢方は・・・

- ・半夏瀉心湯、平胃散 (胃のつかえ、もたれの改善)
- ・五苓散 (二日酔い、むくみの改善)

上記で紹介した漢方をはじめ、様々なお悩みに合わせた漢方を取り揃えております。電子レンジで簡単に抽出でき、手軽に飲むことができます。詳しくはスタッフまで★



いよいよ冬本番

12月に入り、冬の寒さも本格的になってきました。季節の変わり目や空気の乾燥で喉の違和感を訴える患者様も少なくありません。

喉の乾燥予防に、はちみつ飴がおすすめです♪



また、現在第8波が来ているということ、今年はインフルエンザの流行も予想されているということで、手洗いうがい・人混みを避けるなどの感染対策は引き続き行なっていきましょう。



※薬局は**祝日閉局**です。
処方箋は交付日を含めて**4日以内**に薬局にお持ちください！

おすすめの1冊 

こんにちは。
目黒駅前店の磯山です。

最近、読書をしていますか？
私は最低でも月に一冊は隙間時間に読むようにしています。

今回はみなさんにぜひ読んでいただきたいおすすめの1冊を紹介させていただきます。

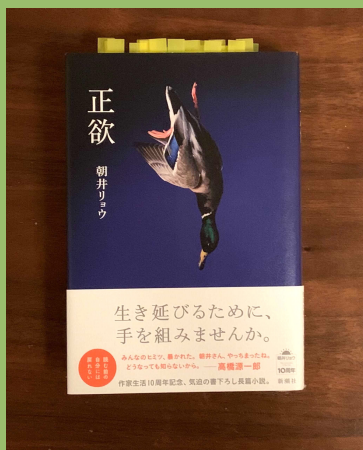
朝井リョウ『正欲』


初めて読んだ時、これまでの価値観全てを壊された衝撃は今でも覚えています。

多様性、マイノリティ……全てを本当に受け入れているのか？とも考えさせられました。読んで良かったと心から思えた作品です。

朝井先生の文章はテンポが良く続きが気になってしまうので普段読書をしない方でも読みやすいと思います。

本をよく読む方も今年まだ読んでいない方も年内に一冊、読んでみてはいかがでしょうか。



 栄養士column

管理栄養士 福永 祐香

食べ過ぎ対策！

もしも食べ過ぎてしまったら？ 

今年ももうすぐやってくる忘年会や新年会。年末年始に食べ過ぎや飲み過ぎが重なる生活を送る方は多いのではないのでしょうか。以前の記事で食べ過ぎないための対策はお伝えしましたが、それでも沢山食べてしまう日はありますよね。今回は食べ過ぎてしまった後はどうしたら良いのかを紹介します。

1. 食べ過ぎた翌日は半日プチ断食をする

胃腸を休ませることで本来の機能が回復し、ファスティングによって、エネルギー源の供給を減らすことで、今まで溜め込んでいた脂肪が分解されます。
ただし長い時間食事を全く摂らなくなると、脂肪を溜め込みやすくなることもあるので注意しましょう。どうしても食べなくなったら野菜や果物を摂るのがおすすめです。

2. お水や白湯を飲む

食べ過ぎた翌日は、体のむくみが気になるかもしれません。しかし、水分を控えるのではなく、摂り過ぎた塩分や糖分、アルコールなどを水と一緒にデトックスできるように、水分は多めに摂るように心がけましょう。

3. これからは消化の良いものを食べる

沢山食べたからと言って、すぐに太る訳ではありません。今後の生活習慣を改めれば食べ過ぎてしまった結果も挽回できます。
野菜や海藻、きのこ類、豆類や魚、脂肪の少ないお肉がおすすめです。ご飯はお茶碗に軽く1杯程度に盛り食事の最後に摂るようにすると良いでしょう。

4. 軽い運動をする

消化や代謝機能を促すためにも軽い運動をしましょう。強い運動をするよりも、ストレッチや散歩程度の軽めの有酸素運動がおすすめです。
血流やリンパの流れを促すことで、余分なものを排出しやすくします。



 今月のレシピ

管理栄養士 近藤 彩香

食べ過ぎた翌日も「罪悪感ない！」

トマトとブロッコリーの
まんぷく豆乳スープ



材料 (2人分)

- ・ブロッコリー・・・1/4個
- ・カブ・・・1個
- ・ニンニク (すりおろし)・・・小さじ1/2
- ・オリーブオイル・・・大さじ1
- ・水・・・400ml
- ・コンソメ・・・小さじ2
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・トマト缶・・・1/2缶
- ・豆乳・・・100ml
- ・塩・・・適量
- ・こしょう・・・適量

《作り方》

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってから茹でて、カブは6等分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを入れて香りがしたら、カブを入れる。
- ③ カブに焼き目がついたら水とコンソメ、砂糖を加えて弱火で煮る。
- ④ カブが柔らかくなったら、トマト缶と豆乳を入れ、煮立ったらブロッコリーを入れる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整えて完成。

