

SAMMA CAFE !

お酒と上手に付き合おう

年の瀬となり、忘年会などお酒を飲む機会が増えて来ている方も多いと思います。今回はお酒の上手な飲み方・二日酔い対策についてまとめました。

飲む前の対策

胃に食べ物or飲み物を入れておく

空腹のままアルコールを摂取すると、アルコールが胃腸で急速に吸収され、血中のアルコール濃度が急上昇します。

それを避けるために、少しでも胃に何か入れておくと良いでしょう。アルコールの吸収が穏やかになり、二日酔いや悪酔いを避けることができます。



飲んでいるときの対策

①おつまみでタンパク質やビタミンBを摂取する

上記の成分は、肝臓やアルコール分解酵素の働きを助けます。

タンパク質なら枝豆やチーズ、ビタミンBなら生ハム、ブリなどを選びましょう。

②水分をこまめに摂る

前述の通り胃の中のアルコール濃度を低くするために水分を摂りましょう。



飲んだあとは

①脱水防止の水分

アルコール性の頭痛は脱水から起こります。その時は大丈夫でも翌日に起こることが多いので、水分は基本的に継続して摂取しましょう。

②アルコール分解に必要なものの摂取

アルコールの分解には水分の他に、糖分も大量に消費されます。

きちんと補給していないと低血糖になることもあるので、ブドウ糖が含まれている飲み物が有効です。二日酔いからの復活にもおすすめ。

薬がない！！

気温も低くなり、ようやく冬の陽気となりました。今月に入りまた感冒症状、インフルエンザの患者様もちらほらいらしてます

現在、さまざまな医薬品の供給が滞っており、処方箋通りに薬をお渡しできない事態がたびたび起きています。

薬局でも最善は尽くしており、患者様に様々な提案をさせて頂くとは思いますが、どうかご理解のほどよろしくお願い致します。

感冒症状に関しては、市販のお薬もご用意しておりますのでご質問等あればお気軽にどうぞ。

かぜ対策ワンポイントアドバイス

★身体を冷やさない！！

身体が冷えると様々な代謝の低下につながり、免疫力も下がり感染症にかかりやすくなります。毎日お風呂に浸かったり、飲食物で深部体温を上げましょう。何が良いかというと……

生姜湯

ショウガは漢方でも使われる生薬成分で、身体を温めてくれる働きがあります。

くず湯もオススメです。



食べ過ぎによる胃もたれには

胃の不快な症状の原因になる胃酸の出過ぎを抑えるお薬です。

お酒を飲んだあとの胸焼けにも。

詳しくはスタッフまで！



星読み samma cafe

おひつじ座 (3/21~4/19)

知的好奇心が高まる時。前々から夢見ていたことを実現できるかも。何かを選ぶときは内側にある情熱を優先してみてください。ただしやりすぎは禁物。

おうし座 (4/20~5/20)

大きな勝負よりも、確実な利益を選んで。繰り返して慣れることが大事。ちょっとした空き時間に瞑想すると、心にも時間にも余裕を持つことができそう。

ふたご座 (5/21~6/21)

12月はワクワクドキドキするような高揚感に包まれているとき。新しい人との出会いに良い刺激をもらえそう。恋を探している人は、再会がキーワードに。

かに座 (6/22~7/22)

仕事運↑で、またまた忙しい日々。中旬ごろからコミュニケーションの行き違いが多発しやすいので注意。相手に伝わっているか1つずつ確認するようにしましょう。

しし座 (7/23~8/22)

真面目な仕事ぶりが認められて、キャリアアップの話が浮上するかも。焦らず目の前のことに力を尽くして。何事も自分自身が楽しむことが上昇していくコツ。

おとめ座 (8/23~9/22)

転職や引っ越しを考えている人は、今は大きく動くことは避けて。動き出すなら年明けに。年末の大掃除は効率化、簡略化をテーマに取り組んでみると運氣アップに。

てんびん座 (9/23~10/23)

いつもは優柔不断だけど、今はイエスorノーをはっきり伝えることが大切。率直な意見は時には相手にとって優しさになることも。前向きな言葉を使って。

さそり座 (10/24~11/21)

ようやく本来のペースに戻ってきそう。まだまだ無理は禁物。休息をとって自分を労わって。走りすぎず、先月までに得たものの地盤を固めていく時間にして。

いて座 (11/22~12/21)

やる気に燃える1ヶ月。チャレンジすることをめいっぱい楽しんで。ひらめきを行動に変えて、軽やかにいきましょう。気分が乗らないときはあえて1人でいる選択をしてみてください。

やぎ座 (12/22~1/19)

謎の自信に満ち溢れ、怖いものなしという12月。物事を効率的に進めていけちゃうけど、下旬になるにつれやや停滞傾向に。用心深さ、俯瞰力を持っておこう。

みずがめ座 (1/20~2/18)

10月からの忙しさが一段落。アップダウンはあるけれど、安定しています。人と会うこと話すことがリフレッシュに繋がるので、積極的にそういった場を設けてみて。

うお座 (2/19~3/20)

新しい扉が開いていくとき。変わることは勇気がいることだけど、いつまでも今を続けることはできない。変化を味方につけることで、より自由に力を発揮していけます。

kana ✨



栄養士column

管理栄養士 近藤 彩香

酒好きさん必見！

お酒を上手にたのしむコツ



今年もあつという間に師走を迎え、忙しい日が続きますね。今年も年末年始にかけて忘年会や新年会などが多くなりそう…？そんな時に少しでも意識してほしいお酒の飲み方やつまみについてです。

1. 太りにくいお酒の選び方は？

焼酎やウイスキー、ジン、ウォッカなどの蒸留酒を選ぶ！

焼酎ベースのお酒は、割りもので糖質の量が左右されるので、お茶や緑茶や烏龍茶、炭酸水を選ぶといいですよ。蒸留酒はアルコール度数が高いので飲み過ぎは禁物。



※日本酒や梅酒などの醸造酒は、甘みがあり飲みやすいですが、カロリーも高いので気をつけたいところ。ビールは糖質ゼロやオフなどをうまく活用しましょう。

お酒の適量は、1日 純アルコール量約20g（女性は約10g）とされています。

これは、ビール(500ml)1本、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯弱程度ですので、飲み過ぎに注意して、味わって飲みたいところ。

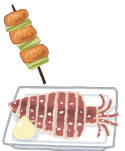
2. お酒の『オトモ』選びは？

お酒と一緒に食べるおつまみは糖質と脂質、塩分に気をつけて！

枝豆やサラダ類をしっかり摂り、焼き鳥なら塩を選んで、油物を控えましょう。

イカはタンパク質やタウリンの作用で二日酔い防止としてもおすすめです。

塩分も多いので食べ過ぎには注意が必要。



3. 二日酔いにはどんな食材がいい？



玄米



ほんしめじ



えのきたけ



ブロッコリー



柿

お酒が分解される過程で生じるアセトアルデヒドが、いや～な二日酔いの正体。その分解を助けてくれるナイアシンやビタミンB1、ビタミンCを意識して摂るようにしましょう



今月のレシピ



小麦粉・片栗粉不使用！
超簡単

キムチチヂミ

材料 (2~3人分)

- ・えのきたけ・・・1袋
- ・キムチ・・・100g
- ・卵・・・2個
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・いりごま・・・適量

《作り方》

- ① えのきたけは根元を切り落とし、2cm幅に切ってボウルに入れる。
- ② ①にキムチと卵を入れて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油をひいて、直径約10cmの丸をつかって焼く。
- ④ 両面がしっかり焼けたら、皿に盛り、いりごまをふりかける。