

## ● 二日酔いに効く！胃・肝臓ケア！



会社や友達との飲み会でつい飲みすぎてしまい、翌朝二日酔いに、なんてことはありませんか？弱った胃や肝臓にはしっかりとしたケアが必要です。

### ① ビタミン類で胃の粘膜の修復や肝機能強化を

二日酔いや胃もたれを起こしてしまったら、痛んだ胃の粘膜を再生するたんぱく質やビタミン、ミネラルなどをバランスよく摂るようにします。特に、キャベツに含まれる**ビタミンU（キャベジン）**には、胃の粘膜を修復する作用があります。



このほか、胃液の分泌を促進する**ビタミンB<sub>1</sub>**や、カキやシジミに含まれ肝機能を高める**タウリン**、消化不良には大根やかぶに含まれる**アミラーゼ**などの消化酵素が効果的です。

### ② 水分補給でアセトアルデヒド対策

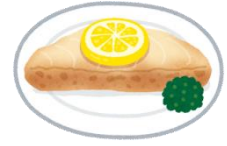
胃腸で吸収されたアルコールは、肝臓で**アセトアルデヒド**に分解され、さらに酢酸と水に分解されます。二日酔いは多量のアルコール摂取により、肝臓で分解しきれなかったアセトアルデヒドが血液中に流れ出すことによって起こります。アセトアルデヒドの濃度をうすめるには水分補給が大切です。

また、アルコールには利尿作用があり、体内の水分を排出するため脱水症状を起こしやすくなります。お酒を飲む際にはしっかりと水分を補給するようにしましょう。



### ③ 良質たんぱく質で肝機能を強化

二日酔いを防ぐためには、鶏ささみや白身魚、豆腐、卵などの良質のたんぱく質を摂取し、日頃から肝機能を強化しておくことも大切です。



【参考】あたらしい栄養学、(2014)、吉田企世子、松田早苗、高橋書店、p139