

~相性の良い食べ物~



アルコールは、約20%が胃で、約80%が腸で吸収されます。
お酒を飲むときに、相性の良い食べ物があります。アルコールの吸収を遅らせたり、分解を助けてくれます。
ビタミン・ミネラルが失われるので野菜や海藻・冷やっこや枝豆などの豆類、たんぱく質も一緒にとるようにしましょう。

★たんぱく質を多く含むもの



卵



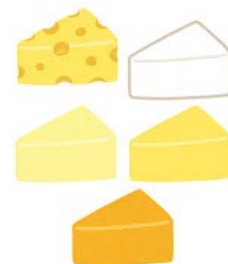
豆腐



がんとどき



ナッツ
(素焼き)



チーズ



肉(脂の少ないもの)



魚



貝類



いか

★ビタミン B、ビタミン C を多く含むもの



枝豆



うなぎ



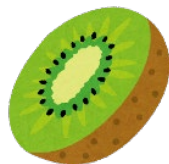
豚肉



サラダ



レモン



キウイフルーツ




グレープ
フルーツ



トマト
ジュース



唐揚げ  やフライドポテト  などの揚げ物を食べるときは量を取りすぎないこと、一緒に野菜や海藻類を食べることを心掛けましょう。