

ニイヤだより

株式会社 ニ イ ヤ
TEL 042-762-0320

11月に入っても暖かい日が続いていましたが、ここへきて、急に肌寒いと感じる日が増えてきたような気がします。今年の冬も寒さが厳しくなるのでしょうか？

また、何かとお酒を飲む機会が増えるこの季節。そこで今回のテーマは、「二日酔い対策」にしてみました。体にやさしいお酒の飲み方で楽しいときを過ごしてみたいはいかがでしょう？

『二日酔い対策』で楽しく飲んで、次の日も元気モリモリ！

そもそも、なぜ二日酔いになるのでしょうか？それは、大量のアルコールを摂取したことにより、肝臓で分解されるはずの「アセトアルデヒド」という物質の分解が間に合わなくなり、「アセトアルデヒド」が血液中に流れ出ることで起こるそうです。この物質こそが、二日酔いの症状である激しい頭痛や嘔吐、倦怠感を引き起こす原因です。また、二日酔いは、薬を服用してもほとんど効果がないため、飲む前にしっかりケアしておくことが大切だそうです。それでは、いくつかの対策をご紹介します。

①飲む前にすること

- 1) ホットミルクを飲んで胃の表面に膜を作っておける。(アルコールの吸収を和らげる。チ-スなどでもOK)
- 2) 豆腐・豆乳・煮豆・納豆などの豆類や鶏肉・卵・小麦胚芽など良質のたんぱく質を含む食品を食べてこれから働く肝臓の機能を高めておく。
- 3) 空腹時にアルコールを摂取すると吸収されやすく、胃の粘膜が荒れる原因になるので、上記の食品がサラダのような野菜類を食べる。まず、飲む前に食べるということが大事。

②飲食中にすること・してはいけない事

- 1) 最初の乾杯の後に、ビール等の一気飲みは絶対に止める。特に空腹時に一気飲みすると、急激に体内にアルコールが増えるので、肝機能が追いつかず悪酔いしたり、胃粘膜が損傷する恐れがあるため。
- 2) アルコールの分解を助けてくれるような肝臓に優しい食物を食べる。
居酒屋メニューでいうと、刺身・豆腐・鍋もの・梅きゅう・大根おろし・しじみ汁・厚焼き玉子など。
- 3) 肝臓での解毒に必要な水分もこまめに摂取する。
- 4) 飲む前同様、たんぱく質が豊富な食品(豆類・乳製品・卵・魚類・肉類)を中心に食べる。また、いちじく・しょうが・かき・せり・かぶ・大根・きゅうり・梨・くらげ・馬肉・ごま・桃・しじみ・りんごなどもおすすめ。
- 5) ビール・ワイン・日本酒などの醸造酒はコクやうまみを引き出すと同時に二日酔いの原因となる物質も多く含まれるので、ウイスキー・ブランデー・焼酎などの蒸留酒がおすすめ。

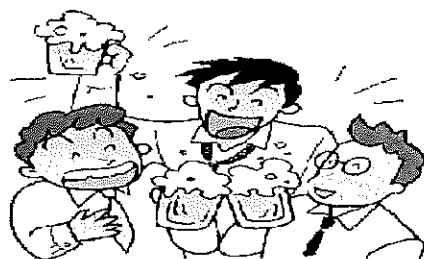
③飲んだ後にすること

- 1) 飲食中同様、水分補給。スポーツドリンクやアルコールの分解を助ける柿・桃・リンゴなどのフルーツを食べる。(アルコールを分解するために大量に消費されます。)

④それでも二日酔いになったら

- 1) 向かい酒は絶対にしない。肝臓寿命を縮めることになります。
- 2) スポーツドリンクやエネルギーゼリーなどで水分補給をする。

☆お体のためにも飲み過ぎにはお気をつけ下さい。



店頭にて灯油販売中！配達も承ります！

株式会社 ニ イ ヤ TEL 042-762-0320

☆もやし・ねぎ・しょうが・豚肉の絶妙なバランスがとってもいい☆

もやしと豚バラの重ね蒸し

(材 料) 2人分強

(作り方)

もやし 1袋(200g)
ねぎ 1/2本
しょうが 1かけ
豚バラ肉(薄切り) 200g

下味
しょうゆ 大さじ2
こしょう 小さじ1/2
ごま油 大さじ1
片栗粉 小さじ1

酒 大さじ2



1. 下ごしらえ
もやしはたっぷりの水に4～5分間さらし、ざるに上げて水気をきり、ペーパータオルで水気をふく。ねぎは、斜め薄切りにし、しょうがは皮を薄くむいて千切りにする。
2. 豚肉に下味をつける
豚肉は8cm長さに切る。ボウルに入れ下味の材料を加え、手でよくもみ込む。
3. フライパンに野菜を入れる
フライパンにもやしを平らに入れ、その上にねぎをのせ、しょうがを散らす。
4. 豚肉をのせる
豚肉を1枚ずつ広げながら、なるべく重ならないよう並べてのせ、酒を回しかける。
5. ふたをして蒸す
ふたをして、中火にかける。約2分30秒たったら、ふたを開け、フツフツと煮立っていることを確認し、再びふたをして、さらに約5分間蒸す。

豆が発芽したもやしは、食物繊維が豊富で便秘や肥満予防に役立ちます。
食物繊維は、腸を掃除する働きがあり大腸がんや動脈硬化防止などにも有効です。

ムリなく節電！ 目指せ電気使用量4割削減！

明かりは、私達の生活に欠かせないものです。だからこそ大切にしていきたい！原発に頼らないクリーンな電気だけを！
環境に優しく！これからの未来のために！今だからこそ。無理のない節電の第一歩として…
新年を迎える前に明るい電気へ！是非、この機会にLEDシーリングライト&LED電球を検討してみたいはいかがでしょうか？

SHARP LEDシーリングライト

調色・調光モデル(寒色～暖色) **ELM**
～8畳 DL-C301V ￥46,800-
～12畳 DL-C501V ￥59,800-

調光モデル(寒色) **ELM**
～6畳 DL-C201D ￥29,800-
～8畳 DL-C301D ￥36,800-

☆各種LEDシーリングライト・LED電球取扱っています。お気軽にご相談ください。



「伝言掲示板」

住宅用火災警報器設置ご協力のお願い

平成23年6月から住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。
警報器設置に伴い、火災事故の被害は確実に減っています。しかし、まだ未設置のご家庭が30%近くあるので、まだ設置していないご家庭は火災警報器の設置にご協力下さい。

『備えあれば憂いなし』聞いて得するセミナーにて相模原消防局より



弊社にて、住宅用火災警報器販売中！

パナソニック 単独式 ￥2,800～ 連動式(親子セット) ￥15,500～

「伝言掲示板」に
投稿お待ちしております。
詳しくは当店まで
お問い合わせ下さい。

(株)ニイヤ
042
(762)0320

