

「宴会を上手に楽しもう！」という話。

忘年会やクリスマス会など、いつもより宴会の回数が増える時期がやってきました。

大いに楽しみたいけれど、そのあとの悪酔いや二日酔いは避けたいところです。

今回は宴会で上手にお酒を飲む工夫についてご紹介したいと思います。



工夫1：水分はしっかりとる

☞喉が渴いた時にお酒を飲むとついつい飲むペースがはやくなります。昼に水分をしっかりとってから宴会に参加するのはいかがでしょうか。

また、宴会中も水分をとることで血中アルコール濃度が急激に上がるのを少しでも抑えることが期待できます。更にお酒には利尿作用がありますので、脱水予防のためにも宴会後にコップ1～2杯程度の水分をとることがおすすめです。

工夫2：しっかり食べる

☞空腹状態でお酒を飲むと胃で速やかに吸収され、酔いがはやく回ります。対策として、乾杯後に1口飲んだら、まず豆腐、卵などのたんぱく質の料理を食べてみるのはいかがでしょうか。出ている料理は少しずつ食べることで食べ過ぎを予防でき、お酒を飲むペースが緩やかになる効果もあります。

工夫3：お酒の種類を変えない または お酌されないお酒を選択する

☞お酒の種類が変わるとたくさん飲めてしまいますので、ちゃんぽんしないことは悪酔い対策のひとつです。また、瓶ビールや日本酒などのお酌をされるようなお酒だと、自分のペースで飲めないことが多いです。

自分のちょうど良いペースでお酒を飲むためには、チューハイやハイボールなどのお酌をされないお酒を注文するのが良いと思います。

そもそも体調が悪くては宴会も楽しめません。宴会の前はしっかり睡眠をとって少しでも体調を整えてから参加するのがおすすめです。どうぞ良い年末年始をお過ごしください。

文責：保健師 山形