RIZAP

RIZAP
トレーナーが伝授

神戸市職員共済組合特別企画

ボディメイクにもつながる!
二日酔い対策

楽しくてつい飲みすぎてしまった翌日、
頭が重い…体がだるい…仕事に集中できない【二日酔い】、
あなたも一度は経験したことがあるのではないでしょうか？
つらい二日酔いの予防法、対処法を RIZAP トレーナーが伝授します!

飲み会を楽しみたい!
二日酔い対策のポイントをご紹介!

Point ① 空腹は避けよう!

Point ② 会話を楽しみながらゆっくり飲もう!

Point ③ 水分補給は念入りに!

おすすめメニュー

1.サラダチキンとアボカドのヨーグルト和え

＜１人分の栄養価＞

エネルギー	281 kcal
たんぱく質	17.0 g
脂質	21.9 g
糖質	2.6 g
炭水化物	7.9 g
食物繊維総量	5.3 g
食塩相当量	1.0 g

＜材料＞
- サラダチキン（市販品）120g
- アボカド 1 個
- 黒コショウ 少々

[A]
- プレーンヨーグルト 50g
- ニンニク（すりおろし）1/2 片分
- ハーブソルト　少々

作り方の動画はこちら ▶

2.しじみとキャベツのコンソメスープ

＜１人分の栄養価＞

エネルギー	48.5 kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	2.4 g
糖質	4.7 g
炭水化物	6.1 g
食物繊維総量	1.4 g
食塩相当量	1.1 g

＜材料＞
- しじみ 12 個
- キャベツ 100g
- ミニトマト 6 個
- オリーブオイル 小さじ 1
- 黒コショウ

[A]
- 水 1 と 1/2 カップ
- 固形コンソメ　1 個（4g）
- 塩　少々

作り方の動画はこちら ▶

※本動画の視聴期日は2025年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

Point ① 空腹は避けよう! ▶飲み会までの準備

お腹が鳴るほどの空腹はアルコールのペースもおつまみのペースも速めてしまい、暴飲暴食の原因になります。飲み会がある日は、夕方に間食を食べてから行きましょう。

【オススメの間食】サラダチキン、ゆで卵、プロテインバーなどたんぱく質が含まれているもの。

Point ② 会話を楽しみながらゆっくり飲もう! ▶飲み会スタート！

お酒はゆっくり飲むことで飲みすぎ防止になります。会話を楽しみながら過ごしましょう!

また、お水やお茶をお酒の間で飲むことで二日酔い防止になります。おつまみはタンパク質が豊富な赤身のお肉やチーズ、枝豆を選び、体に必要な栄養素を摂取しながら、楽しみましょう!

Point ③ 水分補給は念入りに! ▶自宅に帰ったら

お酒をたくさん飲んだら、すぐに寝ず、ゆっくり座って酔いがさめるまで休みましょう。

しじみのお味噌汁などを飲みながらゆっくりすると、水分補給もアルコール分解のサポートもできますね。

それでも二日酔いになったら…

①水分補給をする

目安はお水 1 リットル。最低でも 500ml は飲みましょう。
※飲みづらい場合はスポーツドリンクなどでも OK

②朝ごはんを食べる

二日酔いの朝は食欲がない方が多いですが、ヨーグルトや納豆といった食べやすいものを選びましょう。たんぱく質に含まれるアミノ酸は、肝臓の働きを助ける効果があり、より早い回復に繋がります。

▶注意Point!　お風呂、サウナ、汗をかく運動は控えましょう。

RIZAP 語録

今日やってみようと踏み出した小さなその一歩が
10 年後 20 年後の人生を変えていきます！

何事も順を追って努力を重ねていくことが遠回りのようで実は一番近道です！

トレーナー　近田 眞奈

Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.