

～家飲みの心得～

# おうちでのお酒の楽しみ方

在宅勤務や外出控えにより、お酒を飲む場所が飲食店から家へとシフトし、自宅でお酒を楽しむ機会が増えたのではないのでしょうか。今回は家飲みのメリットや注意点、おすすめのおつまみなどについてご紹介します！



## 家飲みのポイント

家飲みは、一人でも好きな時間にお酒や料理を楽しめたり、帰宅方法の心配がないことなどがメリットですが、終電や閉店といった強制的な終了時間がないため、飲み過ぎや食べ過ぎ、二日酔いなどになりやすいというデメリットもあります。家飲みで後悔しないために、飲み始める前にルールを決めておきましょう。

### ① 開始と終了時間を決めておく



アルコールの分解は時間がかかるため、ダラダラ飲まずに就寝の2～3時間前までには飲み終えましょう！

### ② お酒の種類と量を決めておく



適量が大事！買い置きをせず、一回に飲む分だけ買うのもおすすめです。

### ③ 缶製品はグラスでゆっくりと



飲みやすいRTD\*は、氷入りのグラスに移して飲むと、急激なアルコール摂取を抑えられ、悪酔い防止に。

\*RTD: [Ready to Drink]の略語。そのまますぐ飲める缶チューハイや缶カクテル、ハイボール缶などのアルコール飲料のこと

## おつまみを味方につけよう！

空腹時にお酒を飲むとアルコールの吸収が速くなり、悪酔いにつながります。必ずおつまみも一緒に食べるようにしましょう。また、外出控えで活動量も減っているため、おつまみを選ぶ際はカロリーや塩分の高いものを控え、アルコールの分解に関わる“肝臓”の助けとなる料理を選ぶのがポイントです！

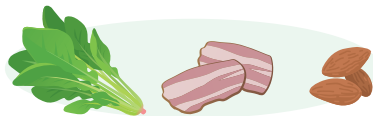
### 肝臓にやさしいおつまみ

#### 1 アボカド豆腐



角切りにしたアボカドと豆腐を、オリーブオイルと塩、ブラックペッパーで味付けした一品。豆腐に含まれるたんぱく質が肝機能を高め、アルコール分解を助けます。

#### 2 ほうれん草&ベーコンソテーナッツがけ



ほうれん草とベーコンのソテーに、ナッツをかけるだけ。野菜やナッツは、アルコールの分解に使われるビタミンやミネラルの補給に。

#### 3 ベビーホタテと生姜の炊き込みご飯



炊飯器にホタテと生姜、米、調味料を入れて炊いたご飯。ホタテなどの魚介類に含まれるタウリンが、肝臓の働きを助け、二日酔いや悪酔いの予防に。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/