

アルジェンヌ新聞12月号

vol.39



千葉店

五井店

茂原駅前店

0120-057-860

0120-057-620

0120-058-565

年末年始の食べすぎ対策！！



年末年始で外食・飲酒の機会がグッと増えると、胃腸にかかる負担はさらに倍増。胃腸のトラブルが発生する可能性も大なのです。

そうならないために事前にチェックし、対策をとりましょう。

◆胃腸を困らせている度チェック◆



- ラーメンにこしょう、うどんに唐辛子を入れるときは10回以上振り入れる
- キムチ鍋やカレーライスは汗をかくほど辛いのが好き
- 外食用にこしょうや唐辛子を持ち歩いている
- 刺激物を食べた後に胃が痛くなることがある
- 刺激物を入れた料理を食べた翌日、便に血が混じっていたことがある
- 熱いめん類を吃るのは他の人に比べて早い
- 熱いめん類は最初にスープを飲む
- コーヒーや紅茶など熱い飲み物は、冷めないうちにすぐ飲んでしまう
- 塩辛い食べ物が好き
- 甘いお菓子には目がない

判定 1つでも該当する項目があれば要注意！

とくに4~5に当たる人は、すでに胃腸が悲鳴を上げているかも。
また9に当たる人は胃腸だけでなく高血圧にも、10に当たる人は肥満にもご注意！

◆アルコール飲み過ぎ度チェック◆



- 飲むときは日本酒で2合以上は必ず飲む
- ウイスキーや焼酎など、強い酒をストレートで飲むのが好き
- お酒は空き腹で飲むのがおいしい
- 飲むときは、ほとんどおつまみを食べない
- 辛子明太子やキムチなど、刺激の強いおつまみが好き
- 夜10時過ぎまでお酒を飲むことがよくある
- 飲み過ぎて二日酔いになることがよくある
- お酒を飲むとたばこの本数が増えてしまう
- 夜寝る前に寝酒をすることが多い



判定 該当する項目が1つ以上ある人は、胃腸に負担をかけるお酒の飲み方をしています。

胃腸にやさしいお酒の飲み方を知っておきましょう。

胃腸にやさしいおつまみを選びましょう

豆腐や大豆製品、白身魚の煮物や刺身、チーズや野菜の牛乳煮、牛や豚のモモ肉など脂身が少なく軟らかい部位や鶏のささみを使った肉料理、カリフラワー・キャベツ・白菜などの淡色野菜を加熱してやわらかくした料理などが、胃腸にやさしいおつまみです。

ついつい食べ過ぎてしまう、そんな時の救世主！！トリプルカッター
甘いものや油物の吸収を緩やかにする効果がある成分を配合しています。
ケーキやチキンなどカロリーの高い食事をする前に1本！

いっぱい食べすぎたーなんて時も
心なしか体重増加は抑えられている様な。。 トリプルカッタープロ￥8400
暴飲暴食の後の後悔が少し和らぎます！！

