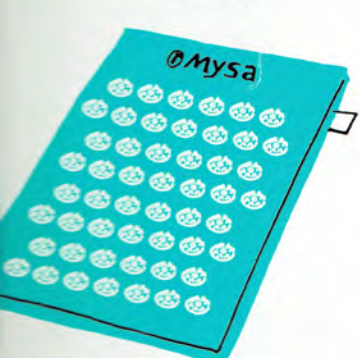
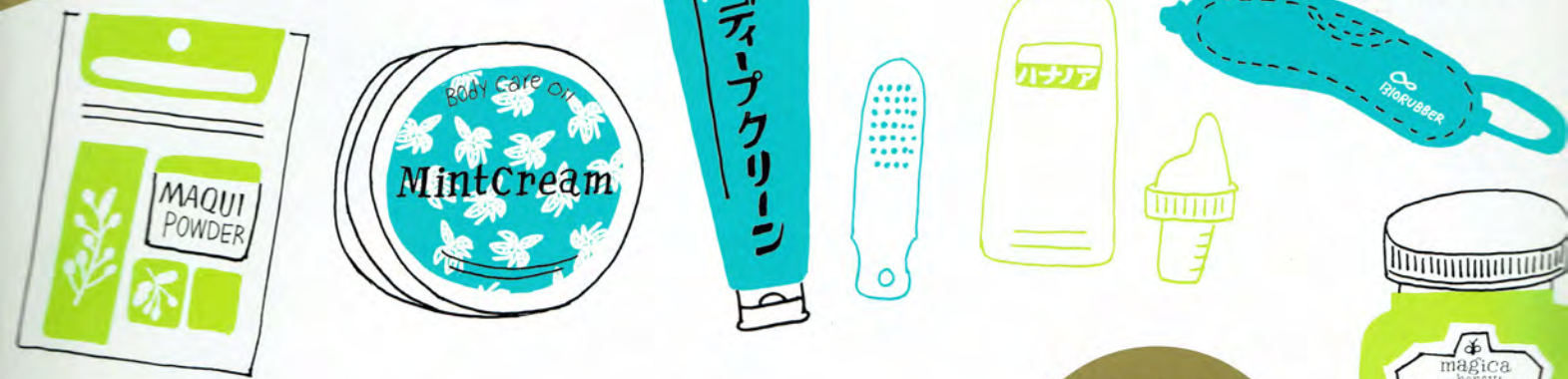
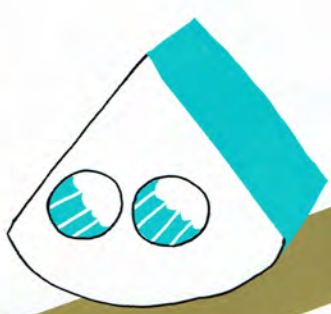


るさ、冷え、目の疲れ...etc すぐ効きます!!



女性のカラダに良いモノ大賞発表!

★★★
効果を実感!
選りすぐり!
★★★





酔っ払いをさいなむ苦しい諸症状。少しはラクにしてくれる二日酔いの特効薬。

気持ちが悪い、頭が痛い、喉が渇く、ダルくて動けない！飲みすぎた翌日には、まさに地獄のような二日酔いが襲ってくる。泥沼状態からいち早く抜け出すために、酒好きが頼りにしている秘密のアイテムを一挙ご紹介！

つらい二日酔いを撃退するには、そのメカニズムを把握すべし。

「お酒に含まれるアルコールは、主に肝臓で毒性のあるアセトアルデヒドへ、さらに無毒な酢酸へと分解され排出されます。二日酔いの吐き気や頭痛、顔が赤くなる症状は、このアセトアルデヒドが原因です」(アヴェエニユー六本木クリニック院長・寺島洋一先生)

二日酔いをスピーディに解消するには、肝臓が持つ毒素分解力を高めることが大事。

「ウコンに含まれるクルクミンや、シジミのオルニチン、ミドリムシの持つパラミロンなどの成分は、肝臓の毒素分解力を助け、消耗した肝臓を守る成分の代表格。二日酔い解消に、効果的です。さらにアルコールを分解するときには大量の水分とビタミンCを消費するため、脱水症状を防ぐことと、ビタミンCを補給することも重要になります」



寺島洋一先生
アヴェエニユー六本木クリニック 美容形成外科医。
酒好き。二日酔い解
薬のプロデュ
手がける。

【二日酔いを治すために効果的なこと】

アセトアルデヒドの分解を助ける。

肝臓が、二日酔いの原因になるアセトアルデヒドを分解するとき、それをサポートしてくれる成分を摂ることが大事。ウコンやシジミ、ミドリムシが配合されているサプリや食品にはその効果が。

肝臓を守る。

アルコールやアセトアルデヒドの分解で、肝臓はまさにフル回転。負担がかかった肝臓を守ってあげる成分を摂ることも、分解をすすめるうえで重要。カフェインやビタミン類、アミノ酸など。

脱水症状を緩和する。

アルコールを分解するときには大量の水分が必要。スムーズな排出のためにも水分補給はマスト。お酒で荒れた胃や腸は水分を吸収しにくくなっているので、体が吸収しやすい電解質入りの水を。



assistas ユーグレオレンジ

のミドリムシが、のサプリになって登場!

のミドリムシを粉末にした、お酒好きの最新サプリメント。ミドリムシに含まれるパラミロンには、肝臓のアセトアルデヒド分解とともに、肝臓の保護、代謝促進、尿酸除去など、実にさまざまな効果。見た目は緑色の粉末だけれど、焼酎やアルコールなどに混ぜると爽やかなオレンジ味で、おいしくて飲みやすい。水やヨーグルトに混ぜてもOK。お酒を楽しみつつ、酔いを予防することもできる優れたもの。ユーグレオレンジ 2g×10包入り ¥2,625 (Assist 0120-3792-4371)

コレ効きました!

薄い緑色の粉末だけれど、お酒や水に混ぜると、ほとんど透明。焼酎ソーダ割に混ぜて、オレンジハイっぽくするのがお気に入り。酔いがまわるのが、いつもより遅くなります。(ライターK)

コレ効きました!

二日酔いで喉が渇いたけど、ただの水を飲むと胃がムカムカして受けつけない。そんなときこのドリンクは、確実に体を潤わせてくれるので好き。少しずつ飲むと、頭痛が治まってきます。(編集N)



日本コカ・コーラ
アクエリアス ビタミン

飲み会のあとにも嬉しい水分+ビタミン*補給。

二日酔いのときは喉がカラカラに。それはアルコールを早く無毒化するために、体が水分を求めているから。そんなときにおすすめなのが、この「アクエリアス ビタミン」。ミネラル配合だから水分がすっと浸透し、効率的にカラダを潤せる。さらにビタミンB群と、レモン50個分のビタミンCも一緒に補給が可能。ビタミンB群の中のピオチンは、皮膚の健康維持を助ける成分なので、美容にもよい。味は、爽やかでおいしいレモン味。

アクエリアス ビタミン 500ml ¥147 (日本コカ・コーラ ☎0120-308509)

*ビタミンとはビタミンC、ピオチン、ナイアシンのことです。

コレ効きました!

飲んだ翌朝、切らしているとショックを受けるほど依存中。オルニチンの力もあるけれど、疲れた体に濃いめの塩味が沁みる感じがイイ。二日酔いの朝でも、飲み終わると動く力が湧いてくる。(編集S)



クチコミ

「液キャベコーワム」は即効性があると思います！

飲み会があるときは、事前に買っておいて、翌朝ちょっとでもしんどいときはすぐに飲む。ほろ苦い味が二日酔いのときは飲みやすいし、コンビニで買えるのも便利！(26歳・イベント会社)

ゼリア新薬 新ヘパリーゼ ドリンク

レバー由来のミノ酸が弱った肝臓を助ける。

一部お酒好きの間では、もはや常備アイテムとなっているお助けドリンク。その秘密は、配合成分である“肝臓水分解物”。これは天然のレバーを分解して、肝臓が喜ぶ成分をアミノ酸やペプチドなど、吸収しやすい形にしたもの。つまり栄養豊富なレバーの成分をダイレクトに摂取できるということで、二日酔いにこれが効かないはずはない。強力そうなビジュアルに引き換え、味は甘いパイン風味で女性でも意外に飲みやすい。

新ヘパリーゼドリンク(第3類医薬品) 50ml ¥420 ※編集部調べ(ゼリア新薬 ☎03・3661・2080)



コレ効きました!

お酒好きな同僚が飲んでいると聞いてから、もう何年も頼りにしています。忘年会明けもひどい二日酔いにならなくなりました。錠剤もあるけど、即効性を求めるならやっぱりドリンク！(編集E)

沖縄かなぐすく 琉球 酒豪伝説

ウコンのパワーで酒豪を作る伝説のサプリ。

ウコン配合のサプリは、酒飲みの必需品になっているけど、種類もたくさんあってどれがいいのか迷ってしまうもの。この「琉球酒豪伝説」は、そのなかでも選りすぐりの実力派。琉球大学との共同研究をもとに、品種改良した秋ウコン「沖縄皇金(おきなわおうごん)」と春ウコンをミックス。沖縄産の良質なウコンと野草の成分をギュッと粒に凝縮している。その効き目が話題となり、ネットで爆発的にヒット。飲めば酒豪になれる！

琉球 酒豪伝説 6包入り ¥1,260 (沖縄県保健食品開発協同組合 ☎098・947・0275)

コレ効きました!

けっこう飲んじゃった日でも、このサプリメントを飲むとアルコールが抜けるのが早いです。飲み会がある日はバッグに忍ばせています。小さな粒がじゃらっと入っているけど飲みやすい。(編集F)

二日酔い都市伝説 ウソ? ホント?

二日酔いまつわるまことしやかな噂はけっこうあるもの。その真偽やいかに!

お風呂に入って汗をかくとお酒が抜ける。



脱水症状が進むのでむしろ危険。

入浴や運動で汗をかくことは、ただでさえアルコール分解で少なくなった体内の水分を減らしてしまうので逆効果。汗と一緒にアルコールが出るという人もいるが、汗から出る量はほんのわずかだそう。

二日酔いのときはコーヒーを飲むといい。



1日1杯のコーヒーに二日酔い防止効果あり。

コーヒーや緑茶に含まれるカフェインは、1日コーヒー1杯分ほど飲むと、本当に肝臓のアルコール分解能力を高める効果があるそう。ただし、摂りすぎるとかえって肝臓に負担をかけるので、飲みすぎないよう注意。

気持ち悪いときは吐いたほうがいい。



飲んでいる途中なら吐いたほうがよい。

アルコールは小腸で吸収されるため、飲んだあとすぐ、まだお酒が胃に残っている状態で吐くなら二日酔い防止には効果的。ただ、翌朝二日酔いになってから吐くのは手遅れ。食道も傷むのでやめておいたほうがよい。

同じお酒で通したほうが悪酔いしにくい。



種類よりも、やっぱり量が一番の問題。

お酒を“ちゃんぽん”すると酔いが回りやすいといわれるが、実は同じ種類のお酒でも、違う種類でも結局問題になるのは、摂取したアルコールの総量。あれこれ飲むか、同じものを飲み続けるかはあまり関係ない。

エスエス製薬 ハイチオールCプラス

ロングセラーアイテムで飲み翌日のダルさを払拭!

「ハイチオールCプラス」って、シミやそばかすに効くものでしょ? と思っている人も多いけれど、密かに話題の効果に二日酔いの軽減がある。配合成分のL-システインとビタミンCは、肌のシミやそばかすを改善するだけでなく、肌や体の代謝をサポートして疲れやダルさを除去。そのうえアセトアルデヒドを解毒する働きがある。評判がクチコミで広がり、二日酔い対策のためにデスクに常備しているというお酒好き女子も少なくない。

ハイチオールCプラス(第3類医薬品) 180錠 ¥4,410 (エスエス製薬 ☎0120・028・193)



コレ薬やサプリメントなものにはコレ日飲んでも日でもシャキキきます。



コレ効きました!

家に2袋は常備し、飲みに行く前、飲んだあと、翌朝と飲みまくります。うっかり飲み忘れて二日酔いになっても、このサプリを飲んでから少し眠れば、スッキリ治っちゃう。(ライターY)

松倉クリニック

規格外のビタミンC 二日酔いをスピー

美容関係者の間では有名なサプリ。厚生労働省で推奨するビタミンC摂取量が100mg、CB1包はビタミンCを200mg含む。そのほか、ビタミンB1、B6、種類ものビタミンB群を配合。ゴイ! シミやくすみを消す、疲れを解消するとい。二日酔いの予防や解消にもクチコミで広まり、実。メガCB 60包入り ¥10,500 (松倉クリニック ☎0414・3600)

永谷園 1杯でしじみ70分

オルニチンを25% しじみ味噌汁の

気持ち悪くて食欲がなくなるとか飲めそうという会明けの、そんなへピー個分のオルニチンが入った味噌汁をとりあえず1杯酔いのぐったり状態でもら手間いらず。オルニチン成分として注目を集めてきたには絶対に摂りたいパワーが効いて、仕事や

1杯でしじみ70個分のちか 128 ※編集部調べ(永谷園 ☎03・3661・2080)