

■お花見におすすめなカップ焼酎

いよいよ春一番が吹く季節。花見の季節を待ち遠しく、そろそろ花見計画準備中という方におすすめです！準備も片付けもしやすい、何よりマイカップとして振舞いやすい小容量の焼酎カップを集めました！大人数が集まっても安心♪色々な銘柄を楽しめますね♪



黒糖焼酎
れんと



奄美大島開運酒造
鹿児島県
アルコール16%
360MLペット

芋焼酎 明月



明石酒造
宮崎県
アルコール25%
360MLペット

芋焼酎 七夕



田崎酒造
鹿児島県
アルコール25%
360MLペット

麦焼酎
黒麹高千穂



高千穂酒造
宮崎県
アルコール25%
200MLペット

■焼酎紀行HP更新情報 (2012年2月20日～3月9日)

□焼酎ニュース / 蔵元日より
福岡県 研醸「レモネード梅酒」が
梅酒大会で受賞しました！



□焼酎ニュース / 焼酎日より
沖縄県 今帰仁酒造「美しき古里
古酒」のご紹介



□焼酎ニュース / 業界日より
2012年2月14日(火)、大阪市の新
阪急ホテルで第11回「本格焼酎&
泡盛試飲フェスタin大阪」を開催し
ました！

□焼酎ニュース / 焼酎日より
長崎県 彦岐の蔵酒造「麦焼酎プレ
ミアムなでしこ」のご紹介



□今月のプレゼント
インターネットフェスタ開催中！

もっと飲みたいあなたに！
大プレゼント祭 2012年 4/1 締切！
アンケートにお答え頂いた中から
抽選で**480名様**に豪華賞品をプレゼント！
ふるってご応募ください！
● いますぐ応募する

お酒は20歳になってから適量を！

ヤマエ久野株式会社

■トモちゃんコラム ～二日酔いの対処法～

成人なら誰もが「二日酔い」を経験したことでしょう。お酒を飲む度に二日酔い…なんて方もいるかもしれません。

二日酔いは、飲んだアルコールの総量と分解に必要な時間に左右されますが、翌朝の体内の**残留アルコールによって対処法が違う**ってご存知でしたか？アルコールが残っている場合は、まだ肝臓がアルコールを分解しているので水分をとって安静に寝ているのが一番です。入浴は血液が体中に分散するため、肝臓に流れる血液量が減ってしまいアルコールの分解が遅れるため逆効果です。

時間も経過してアルコールは残っていないはずなのに、頭が重く、はれぼったい感じがある場合は、アルコールで拡張した血管から水分がもれて筋肉や脳がむくんだ状態です。この場合は、水分をとって血管に水分を補給する一方で、入浴で汗をかいてむくみを解消する方が良いでしょう。

一般に、**アルコールが分解されるまでには、ビール大瓶1本(日本酒1合、お湯割り焼酎1杯)で約3時間弱**かかるそうです。例えば、ビール大瓶1本と日本酒1合で合わせて6時間程度かかる計算になります。ただし個人差がありますので、深夜まで飲んでしまうと自覚症状が鈍くなるなど、自分では頭がすっきりしているつもりでも体にはアルコールが残っている場合がありますので、**十分な睡眠時間を確保しておく**ことが大切です！

また、**アルコールの分解には、良質のタンパク質(アミノ酸)、糖分、ビタミン類が必要**です。お酒の肴は肉や野菜のバランスを考えてとるように心がけましょう。お酒の席は、美味しく味わい、楽しく過ごしたいものです！飲み過ぎには注意して二日酔いを防ぎましょう！この春のお花見で実践してみたいはかがでしょうか。(参考:酒類総合研究所情報誌「アルコール健康医学協会」)