

# やまもと保険健康新聞

メのラーメン  
VS. 健康管理

飲むと無性に食べたくなるメのラーメン、いけないとわかっちゃいるけど辞められないという話をよく聞きます。  
そこで、メのラーメンを食べたくなる理由と、その対策を紹介します。

## 飲んだあとラーメンを食べたくなるのは？

### 理由 ① アルコールの代謝(解毒分解)による錯覚！

体内にアルコールが入る⇒血液中のブドウ糖を使ってアルコールを分解⇒血糖値が低下⇒『お腹が空いているから食べろ！』と脳から指令が出る⇒空腹だと勘違いして食べてしまう

### 理由 ② アルコールによる利尿作用で塩分が不足する！

アルコールを飲む⇒利尿作用で飲んだアルコール量よりも多い水分量が尿として排出される⇒水分と一緒に塩分もいつもより多く輩出⇒『塩からいものを食べろ！』と脳から指令が出る⇒塩分の多い食品を選んで食べてしまう



## ～ からだが欲しているから格別においしく感じる ～



ホモ…気になる…



### 健康をほんの少し気にするあなたなら

野菜たっぷりのチャーシュー麺を選んでスープは残しましょう

### 健康を少し気にするあなたなら

ラーメンの代わりに、しじみの味噌汁、梅おにぎり、ナッツ、枝豆、温かいお茶や白湯で乗り切ってみましょう

### 健康をとつても気にするあなたなら

メのラーメンとはさようなら

オススメ:お茶やお水はしっかりと飲みましょう!