

# Dr.わーだーの養生記

vol.3

## 「ラーメンと健康(3)」

こち  
心血医院

院長 和田 豊郁



肝臓がアルコールを代謝するときにはブドウ糖やビタミンB1といった筋肉が力を出すときと同じような栄養素が使われます。だからおつまみにはその補給として柿の種や大豆、ナッツ類、甘いチョコレートなどが。そこでオサケだけを飲んでいると栄養素が不足して強烈な空腹感が！ ということでシメにラーメンが食べたくなるのでしよう。

ところで食べてすぐに寝てしまうと、なんと胃腸も寝てしまうのです。胃では消化の途中のまま、水分だけ腸に流れて行ってしまっ、朝の胃の中には糊のようになった麺や米が！これが胃もたれ。水分を摂れば消化の続きが始まりますが、胃の健康のためには、胃が空っぽになっている時間が必要です。そういうわけで中締めラーメンなんて、いかがですか？悪酔いや胃もたれ防止になる上に、お席もまだ込んでいない！



### ■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間: (月~土) 9:00~12:00、(月火・木金) 19:00~22:00

休診日: 日祭・盆・年末年始