

ARINA株式会社が運営する20代~50代18人の女性による美容レビューサイト「mellow-メロウ-」(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)は、日本全国18歳以上の方を対象に「二日酔い防止のために意識していることを選んでください」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:0人、20代:58人、30代:80人、40代:44人、50代:14人、60代以上:4人)
- 調査主体: ARINA株式会社、mellow-メロウ-
- 調査時期: 2022年11月3日
- 発表日: 2022年12月19日

* 本アンケート結果を引用する場合は「mellow-メロウ-」のURL(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)を使用してください。

調査結果

「二日酔い防止のために意識していることを選んでください」とアンケート調査した結果、1位は『チェイサーを飲む』でした。



1位: チェイサーを飲む

- ・アルコール濃度を薄めるのに、水が最適だと聞いたから。
- ・私自身がお酒にとっても弱いので、お酒と同くらいの量のお水を飲むと翌日スッキリできるからです。
- ・とにかく水です。アルコールと同じくらいのスピードで水を飲めば、あまり二日酔いしません。
- ・お酒を覚えた頃、先輩たちから水と一緒に飲むといいと言われ、以来ずっと意識しています。

- ・合間合間に水を飲むと酔いにくく感じるから。
- ・水を飲むと良いとネットで拝見した為意識して飲むようにしている。しかし効果はイマイチ。

2位: 飲む量を決める

- ・これまでの経験で、どれぐらい飲めばどうなるのかある程度の予測が付くから。
- ・適量にして飲みすぎないことにしているから
- ・お酒は弱いので、ジョッキ1杯しか飲みません。それ以上飲むと、気持ち悪くなってしまうのが自分でわかっているので、予め飲む量を決めておきます。
- ・嗜む程度にしている。
- ・あらかじめ今日はこのくらいだけ！と決めておくと気持ち的にも酔い的にもいい感じになる。
- ・本当に酒に弱いので、舐めながら、ついでに酔いを覚ましながら飲み会の時間が過ぎるのを待つ。

3位: 食事をとる

- ・空腹よりも体にやさしく、おなかも満たされているから飲みすぎないから。
- ・空っぽの胃に突然アルコールを入れると酔いが早く回るため食べ物を多く摂るようにしお腹を満たすことでお酒を飲むペースを減らすようにしている。
- ・食事をとりながら飲むと、悪酔いしないのと胃に負担がないと思うから。
- ・胃に物をきちんと入れておけば二日酔いにならないので。
- ・空腹だと回りやすいので食事を取りながらゆっくりと飲むようにしている。
- ・空腹の状態の飲酒は酔いが回りやすいと聞いているので、先におにぎりやパンなど、軽食を食べしてから飲むようにしています。軽食が食べられなかった時は、牛乳やウコンの力を飲んでから飲み会に参加しています。

4位: いろいろな種類を飲まない

- ・どれか1種類だけを飲む。いろいろな種類の物をちゃんぽんすると、嘔吐してしまうことが多いから。
- ・いろいろな種類を飲んで二日酔いになったことがあり、その後、飲む際は2種類くらいで同じものを飲むようにしています。種類を決めることにより、、二日酔いにはなっていません。
- ・それはもう悪酔いするから。ビールから焼酎の二種類と決めている。
- ・昔ちゃんぽんして酷い二日酔いになった事があり、自分の経験から学びました。また、親からもちゃんぽんは悪酔いするからやめなさい、と言われました。
- ・いろいろな種類のお酒を飲むとついつい飲み過ぎてしまい、気づかないうちに酔っているから。
- ・焼酎が苦手で、二日酔いになりやすいと気づいた。自分が苦手なお酒の種類は飲まないようにしている。

5位: その他

- ・『お酒と同時進行で、水も同量または少し多めに飲む。』体内のアルコールが薄まり、酔いを防ぐ事ができるからです。
- ・『ラムネを食べる』アルコールを分解するためにブドウ糖が必要で、ラムネはほとんどがブドウ糖で出来ていると聞いたから。
- ・『うこんの錠剤を飲んでます。』酒豪伝説というのを愛用しています。

- ・『二日酔い防止サプリを飲む』1番行っていることなので。
- ・『水を多めに飲んでおく』お酒の濃度を薄めるために水を多めに摂取することを心がけているから。
- ・『お酒と同時に水をとるようにする』特に飲み終わった後、水を飲むか飲まないかで二日酔いの態度が変わる。実際に体感したから。

6位: 栄養ドリンクを飲む

- ・お酒飲んでいる時にチェイサーを飲むのを忘れてしまうのでお酒を飲む前に栄養ドリンクを飲む。
- ・体内に吸収されるアルコールを中和し、二日酔いを防げるような気がするから。
- ・お酒飲んでる最中にヘパリーゼの錠剤を飲み、寝る前にヘパリーゼのドリンクを飲むのが今までやってきた二日酔い対策の中で一番効果あります。利尿作用があるからからなのか、わからないですが次の日お酒残ってる感がないです。
- ・自然と元気が出るような感じがするから。
- ・二日酔いになりにくいし、なったとしても軽めで終わる。

7位: 特にない

- ・気にしてまで飲みたくない。
- ・気にしなくても二日酔いにならないから。

8位: 飲む時間を決める

- ・0時以降は飲まない、翌朝が楽になる。アルコールが残っていると仕事に支障があるため。
- ・だったら飲まないようにするため。

【総括】今回のアンケートで二日酔い防止のために意識していることを選んでください1位は『チェイサーを飲む』でした

自宅でリラックスしながら飲んだり、仲のいい友達や会社の同僚と飲んだりするのもいい気分転換になりますよね。

今回のアンケートでは「チェイサーを飲む」と「飲む量を決める」がほぼ同数になりました。次の日、「気持ち悪い・・・」となることは避けたいものです。

自分の体質を知り、きちんとコントロールして、楽しいひと時を過ごしましょう。

ARINA株式会社は、運営するメディア「mellow-メロウ-」を通じて、1人でも多くの方が、自分にぴったりの商品と出逢えるよう、社会に貢献してまいります。

■ARINA株式会社について

ARINA株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業のVisionに掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。

