

2022年12月20日（火）  
一般社団法人 日本健康食育協会

報道関係者各位

**【調査】飲み過ぎ食べ過ぎたときの対処法****飲み過ぎたら、男女共に約6割が水やお茶をたくさん飲み、  
食べ過ぎたら、女性の7割弱は食事の量を減らす・軽くする傾向に  
お酒の締めには「おにぎり」、食べ過ぎたら「ごはんと味噌汁」が一番！のわけ**

忘年会や新年会シーズンは、ついつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしがち。そこで、「食」から様々な課題を解決し、元気な社会を創造する一般社団法人日本健康食育協会は、20歳以上60歳未満の男女全国1,000人を対象に、「飲み過ぎ・食べ過ぎたときの対処法」について調査いたしました。

**■ 調査概要**

調査期間：2022年12月2日～3日

調査手法：インターネット調査

調査対象：20歳以上60歳未満の男女全国

有効回答者数：1,000人（男性・女性：各500人）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「一般社団法人 日本健康食育協会 調べ」とご明記ください。

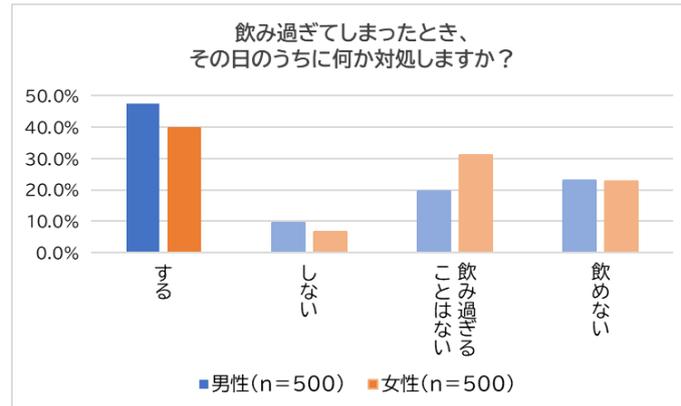
**■ 調査結果**

「飲み過ぎてしまったとき、その日のうちに何か対処するか？」を尋ねたところ、「する」（男性：47.6%、女性：39.6%）、「飲み過ぎることはない」（男性：19.6%、女性：31.0%）、「飲めない」（男性：23.2%、女性：22.8%）、「しない」（男性：9.6%、女性：6.6%）となりました。

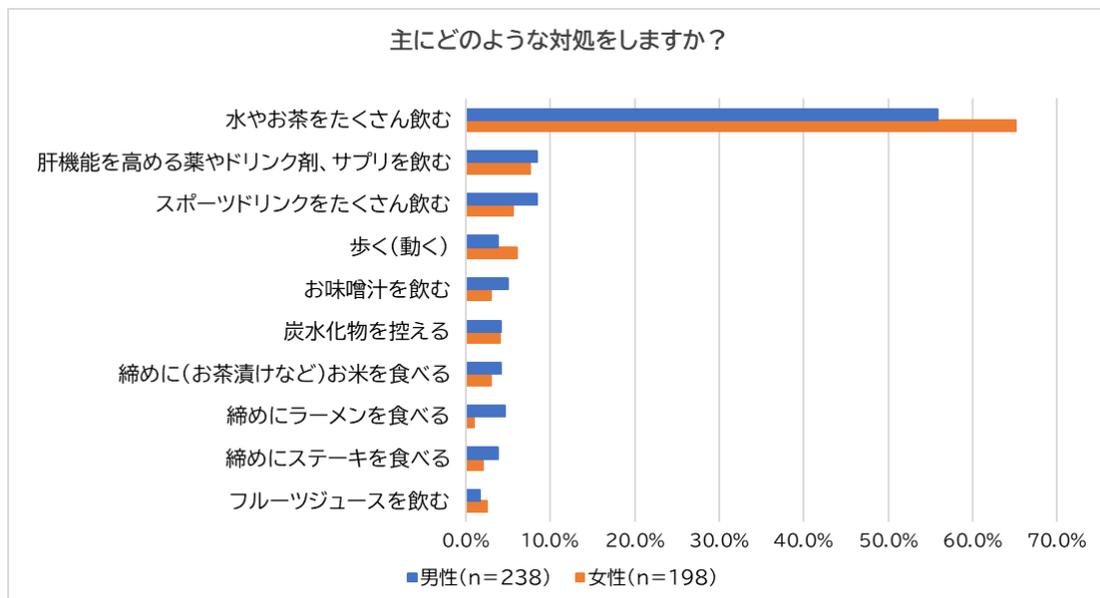
本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

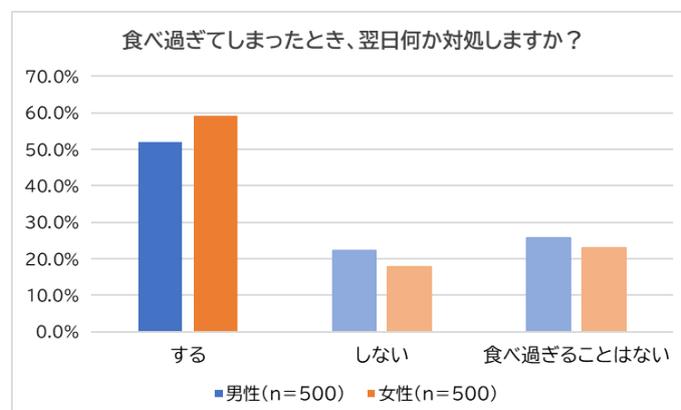
E-mail：info@jhe.or.jp TEL：03-5919-7337



続いて、「する」と回答した男性238人・女性198人に「主にどのような対処をするか？」尋ねました。男女共に6割前後の人が「水やお茶をたくさん飲む」（男性：55.9%、女性：65.2%）と回答し最多となり、次点の「肝機能を高める薬やドリンク剤、サプリを飲む」（男性：8.4%、女性：7.6%）でも男女共に1割に満たない結果となりました。



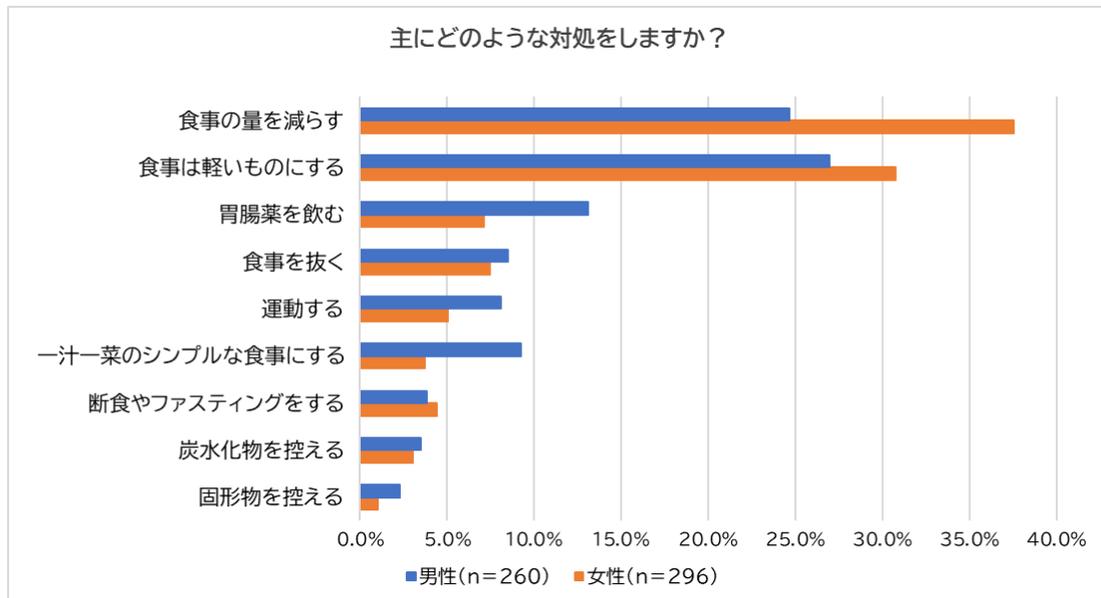
次に「食べ過ぎてしまったとき、翌日何か対処するか？」を尋ねたところ、「する」（男性：52.0%、女性：59.2%）、「食べ過ぎることはない」（男性：25.8%、女性：23.0%）、「しない」（男性：22.2%、女性：17.8%）となりました。



本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司  
 E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337

続いて、「する」と回答した男性260人・女性296人に「主にどのような対処をするか？」尋ねました。女性では「食事の量を減らす」（男性：24.6%、女性：37.5%）、男性では「食事を軽いものにする」（男性：26.9%、女性：30.7%）が最多となり、女性の7割弱が食事の量を減らしたり、軽くしたりすることで対処している結果となりました。一方、男性はこれら以外にも「胃腸薬を飲む」（男性：13.1%、女性：7.1%）や「運動する」（男性：8.1%、女性：5.1%）など、食事以外で対処している方も目立ちました。



### ■ お米先生・柏原 ゆきよが「飲み過ぎ・食べ過ぎたときの正しい対処法」をアドバイス

今回の意識調査を見ると、女性の方が飲み過ぎることなく上手にお酒を楽しんでいるようです。飲み過ぎたときには、男女共に何らかの対処をしている人が多くおり、中でも水やお茶を飲むという人が圧倒的に多く、それ以外のことはあまり意識していない結果となりました。

また、食べ過ぎてしまうのは女性の方が多いですが、翌日の対処を意識している人も多いです。男女共に食事の量を減らしたり、軽いものにしたりする人が大半で、男性は胃腸薬を飲む、運動するなど他の対処をする人がいる一方、女性は少ない傾向にありました。また、一汁一菜のシンプルな食事にする人は男性に多かったのが意外でした。

そこで今回は、「飲み過ぎてしまったときでも健康を害しにくくするコツ」と「食べ過ぎてしまっても、太りにくく、体調を崩しにくくする方法」をアドバイスします。

### ● お酒を楽しんでも健康を害さないためのコツ

最初に度数の高いお酒を飲まないようにしましょう。空腹状態に強いお酒を飲むと、胃腸の粘膜を荒らす原因となります。

アルコールを分解する肝臓は、主に糖質をエネルギー源として働いているため、糖質の少ない食事は、肝機能への負担が大きくなってしまいます。お酒を飲むとき、ごはんを食べずにつまみばかりという人も多いですが、エネルギー不足（糖質不足）の状態でお酒をたくさん飲むと、肝機能が悪くなりやすいので注意してください。

このような人は、締めにごはんを食べましょう。肝臓の働きを助けるのに効果的です。アルコールの分解がスムーズに行われるので、二日酔いにもなりにくく、翌朝、体が軽く楽になり、また便通にも繋がりがやすいため、お腹周りもスッキリしやすいです。但し、お茶漬けや雑炊は咀嚼せずに流し込んでしまい、炒飯やカレーライスなども早食いしやすいうえに脂質も多くなりがちなので、オススメしません。シンプルな白ごはんやおにぎりが最適です。ごはんと一緒に味噌汁を飲むと、より効果的。アルコールで冷えた胃腸を温めて代謝を高め、胃腸の粘膜の修復やアルコールで疲れた肝臓の回復を助けてくれます。

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337

また、飲んだらラーメンや甘いもので締めたいというのは、肝臓がエネルギーを欲しているために起こる現象と言われています。つまみなどで塩分を多く摂った状態でラーメンを食べると、塩分過多によりむくみやすくなり、翌日のもたれにも繋がります。アイスクリームやチョコレートなどの甘いものは、中性脂肪上昇や内臓脂肪蓄積に繋がるので、控えましょう。

### ● 食べ過ぎても太りにくく、体調を崩しにくい方法

食べ過ぎた翌日、食事を抜く人が多いですが、食事を抜くと血糖値スパイク（※1）などが起こりやすく、摂取エネルギーが急に減ることで代謝も下がってしまうため、かえって太りやすくなる傾向があります。

※1 血糖値スパイクとは、食事によって上昇し通常は緩やかに変動する血糖値が、食後の短時間で急上昇と急降下する現象のこと。

食事を抜くとエネルギーを消費しにくい状態になり、溜め込みやすくなります。よって、次の食事の吸収が高まるため、溜め込みやすくなります。つまり、食べ過ぎと欠食の繰り返しは、悪循環の始まりとも言えるのでやめましょう。

オススメしたいのは、食事を抜かずに内容で調整する方法です。リカバリー食とも言える「ごはんと味噌汁」のシンプルな組み合わせを何食か続けること。おかずを少なくし、ごはんをしっかりよく噛んで食べましょう。味噌汁は、具たくさんだとより効果的です。

お米には整腸作用があり、よく噛んで食べることで胃腸のぜんどう運動を活発にしてくれます。前日の食べ過ぎた食事を早く排出し、疲れ体調の回復を促してくれます。さらに、味噌汁と併せて摂ることで、胃腸の回復効果や代謝を高める効果が期待でき、体調や増えた体重のリカバリーを速くしてくれます。

また、ご馳走を食べるとき、その前の食事を抜く人も多いですが、実はこれも逆効果です。空腹状態が長くなった後は、血糖値が跳ね上がりやすく、脂肪の合成にも繋がってしまいます。夜に忘年会や新年会があってたくさん食べるなどという日は、朝食や昼食は抜かないようにしましょう。食事内容は、リカバリー食と同じ。シンプルなごはんと味噌汁を摂っておくと、胃腸の機能を高めた状態でご馳走を食べることになるので、スムーズに消化が進みやすく、食べ過ぎの防止にもなります。



（「リカバリー食」の例）

### ■ 一般社団法人 日本健康食育協会について

日本健康食育協会は、2005年「食育基本法」の施行をきっかけに、一人ひとりのライフスタイルにあった継続可能な「食」のアドバイスを可能にする独自の教育プログラムを開発し活動を開始しました。

20年以上にわたる健康と食に関するカウンセリングを通して、4万人以上の人々の悩みや疑問を聞き、解決する為に必要なことは、栄養学の知識だけでなく、健康を支える医学や脳科学、心理学、運動学、食を選ぶ際の視点など、様々な周辺知識を得る必要があると感じたからです。

当協会では、健康を実現するために何が一番必要かを、健康ブームに左右されず選別する力を身につける教育が急務だと感じています。

そして、誰もがすぐに理解できる健康教育の普及により、元気に生きがいのある社会の創造に繋がると信じています。

「健康食育」を軸に、指導者の育成、健康経営教育プログラムの開発、地域住民の健康サポートを通じた地域の活性化など、食から様々な問題を解決し、1人でも多くの方の健康を実現することで社会貢献を目指しています。

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337

## ■代表理事 柏原 ゆきよプロフィール

10万人以上の食サポートの経験から、日本人の体質とライフスタイルに着目し、お米（雑穀米）を主軸に「しっかり食べて太らないカラダづくり」を目指す独自のメソッドを確立。これまでボクシング世界チャンピオンをはじめとするトップアスリートや企業経営者、モデルなどへ食生活サポートやアドバイスを行い、テレビ・新聞・ラジオ・雑誌など多数のメディアに出演。子どもから高齢者、女優やトップアスリートなど幅広いクライアントへの結果の出るアドバイスに定評がある。

25年以上、健康ブランディングの専門家として社員研修やメニュー開発、大人向け食育セミナーの監修、上場企業や全国の地方自治体と健康プロジェクトを推進するなか、「健康食育マスター講座」を主宰し、健康食育の専門人材育成にも力を注いでいる。国内にとどまらずニューヨーク、台湾など海外でもセミナーや講演を開催、これまでに2,000回を超え、大きな反響を呼んでいる。

著書『お腹からやせる食べ方』（三笠書房）、『疲れない体を作る疲れない食事』（PHP研究所）などは、累計15万部を超える。



そのほか、YouTubeチャンネル「お米チャンネル『人生が変わる食べ方』」やSNSなどで、食事で体調を整え、人生を楽しく生きるヒントや、肌荒れ、高血圧、冷え性、便秘など様々な悩みについて、解決のヒントを配信・解説している。

<https://www.youtube.com/channel/UC1ZZXxFmKCIxoaIaye30QeQ>

## ■協会概要

商号：一般社団法人 日本健康食育協会

所在地：東京都新宿区舟町8-2 石橋興業舟町ビル3階

代表理事：柏原 ゆきよ

設立：2011年12月28日

事業内容：食と健康分野のコンサルティング事業、講演事業、人材育成・教育・研修事業

URL：<https://jhe.or.jp/>

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail：info@jhe.or.jp TEL：03-5919-7337