ノンアルコールドリンクのメリット

ノンアルコールドリンク
メリット

ノンアルコールドリンクのメリットについてご存知ですか?

ノンアルコールドリンクはその名の通り、アルコールが入っていない飲み物のことです。

参考ノンアルコールドリンクとは?
酔わないのでシーンを選ばず飲むことが可能ですし、アルコールを飲んではいけない時の代替品として最適です。
この頃ではノンアルコールドリンクもどんどん進化して、おいしくなってきているのが嬉しいですよね。

そんなノンアルコールドリンクには、どんなメリットがあるのでしょうか?

もっとノンアルコールドリンクを楽しむために、メリットについてももっと知っておきましょう!

ノンアルコールドリンクを飲むメリットとは?

ノンアルコールドリンクには、酔わない意外にどんなメリットがあるのでしょうか?

いくつかピックアップしてみました。
これを知ればますますノンアルコールドリンクが大好きになる･･･はず！？

ノンアルコールドリンクを飲むとよく眠れるようになる

アルコール飲酒によって、睡眠障害を引き起こしてしまうことがあるそうです。

【参考元リンク・データ等】（外部）
睡眠障害｜メンタルヘルス｜厚生労働省
「アルコールを飲むとよく眠れる」と勘違いしているケースもありますが、まったく逆なんですね。お酒は眠りを浅くしてしまう要因だということ。

しっかり睡眠をとることで、体力が回復しますしお肌の調子もよくなっちゃいます。

寝る前のアルコール飲酒を減らして、ノンアルコールドリンクに切り替えるだけでも違いそうですよね。

ノンアルコールドリンクは「飲みたい気分」を満たしてくれる

急に飲みたい気分になることってないですか?
「さすがに夕方から飲むのはちょっと･･･」とか「子守りしないといけないから酔うのは困るな」、なんて時もあると思います。

特に小さい子供がいる時なんか、そう都合よく夜に一人時間が持てるとは限りませんもんね。ちょっとした隙間に休憩するんですもん。

酔えずとも、ノンアルコールドリンクを利用して上手に休憩してほしいものです。

ノンアルコールドリンクがあればイベント気分も盛り上がる

お正月やクリスマス、お誕生日祝い、昇進祝いなどなど、ちょっとしたイベント時を盛り上げるのにはアルコールが欠かせないですよね。
ジュースやお茶では味気ない･･･。そんな時もあるはずです。

華やかなシーンだからこそ、ノンアルコールドリンクを上手に利用しましょう!

市販のノンアルコールドリンクだけでなく、ノンアルコールのシロップやジュース類を揃えて、みんなで楽しみながらノンアルコールカクテル作りを楽しむのも楽しいものですよ。

ノンアルコールドリンクを楽しもう

お酒がどうしても飲めない時、飲んではいけない時ってあります。

でも飲みたい気持ちを抑えるのはとても大きなストレスになります。
結果、我慢できずに、飲んではいけないのを知りつつ飲んでしまう･･･そういうケースもあるのかもしれません。

そんなお酒飲みたいストレスマックスなみなさまに、私から提案あります。
どうしても飲みたい時は、おいしいノンアルコールドリンクを楽しみましょう!

□□□