

肥満

と

食事

皆さんは、白湯の素晴らしい効果をご存じでしょうか。白湯とは、普通のお湯のことです。正しく言うと、沸騰させたお湯を飲める温度まで、ぬるくした水です。

「湯ざまし」とも呼ばれ、昔から薬を飲む時に使われていました。一度沸騰させることで、口当たりが柔らかくなり、どんな人にも負担なく飲めます。

白湯にはさまざまな効果があります。

### 1. 新陳代謝を高め、痩せやすくなる

内臓を温めることで、血流が良くなります。内臓の温度が1℃上がると、免疫力が約30%上昇するほか、基礎代謝も約10~12%上がると言われていますので、脂肪が燃焼されやすくなります。

### 2. 老廃物を洗い流すデトックス効果（※1）

利尿作用により体内の老廃物が洗い流され、肝臓や腎臓の働きが活発になります。新陳代謝も高まり、尿を排出することにより、むくみの解消にもつながります。また、便秘も解消されやすくなります。

### 効果的な白湯の飲み方

#### 1. 起床後すぐに飲む

目覚めた時の体は水分不足です。体温に近い白湯は、体内にスムーズに入ります。

#### 2. 各食事で1杯飲む

各食事中に1杯程度、ゆっくりと飲むのが良いでしょう。もし、苦く感じる場合は毒素が溜まっている証拠です。デトックスされると、白湯が甘く感じるようになるといわれています。

#### 3. 1日の摂取量は800ml程度に

白湯はデトックス効果が高いので、飲み過ぎると必要な栄養素まで流れ出てしまう可能性があります。

#### 4. アレンジを加える

白湯にショウガを入れると、体を温めることができますし、はちみつやシナモンを加えると、のどの痛みに良いでしょう。

自分のライフスタイルに合わせて、白湯を上手に取り入れていきましょう。



※1 デトックスとは、体の中の老廃物を、体の外に排出してきれいにすることです。