

# 炭酸ドリンク

Carbonated drinking habit



体内器官を整えて、活性化。健康的なボディづくりに。

## 欧米では炭酸ドリンクが 当然の日常習慣

欧米、特にヨーロッパへの旅行経験がある方は、食事時に天然炭酸水のオーダーがいかにも多いかお気づきのことと思います。これは、美味しい天然水が少ないこともあります、何より炭酸水の様々な効果が広く認知されているからに他なりません。糖質、脂肪、ハイカロリーな食事が多いぶん、消化を助け、新陳代謝を高めてくれる炭酸水の存在は欠かせないものとなっているようです。炭酸ドリンクを日常習慣とすることは、ヨーロッパの人々にとっては欠かせないことかもしれません。

## 食事前のボディケア飲料として 日本でも流行

日本では近年、健康美で人気のあるモデルさんや女優さんの愛飲が目され、ダイエットはもちろんボディケアをめざす女性の間で、炭酸水習慣が定着しつつあります。食事の前に炭酸水を飲むことで胃や腸の血流を高めて消化機能をサポート。食べ過ぎ防止とともに整腸作用と新陳代謝のダブル効果で健康的なダイエットを促進してくれる、という訳です。また、体内に蓄積された不要な老廃物や乳酸の排出を助け、疲労回復やお肌のむくみを改善する効果も認められています。

## 血管に直接作用する ダイレクトな拡張効果

炭酸浴やシャワーは、皮膚から浸透して血管の中に炭酸ガスを送り込みます。これは、皮膚や毛穴の引き締め、表面に近い部分の血流を高めるのですが、内臓を活性化させるには炭酸水を直接体内に入れる方がさらに効果的です。炭酸水を飲料として口から入れると胃の内壁から炭酸ガス（二酸化炭素）を吸収し、胃粘膜の血管を拡張させます。胃の血流が直接高くなるわけですからその効果は実に顕著で、胃から腸にかけての動きが活発になります。胃腸が活発になると栄養成分の吸収が高まると同時に老廃物（余分な脂肪や便）の排泄が進むので、便秘改善や代謝のアップといった効果が促進されます。