

飲むタイミング次第でさらに効果的に

1日に150ccから300cc。目的に応じて違いますが、朝起きてから、食事の前に、など炭酸水を飲む習慣がいかに体にいいかを具体的にまとめてみました。水の代わりに炭酸水を日常飲料として習慣化できれば、これほど素敵な健康法は他にありません。



1

消化を助け、ダイエットも意識するなら食事時の飲み物として

炭酸水は、お腹の中で膨らんで満腹感を与える効果があります。したがって食べ過ぎを防ぐとともに、胃腸を活発化して消化をサポート。食事の少し前や食事中のドリンクにすると効果的です。



2

冷え性の解消と湯ざめ防止には。入浴前と入浴後

炭酸水は血の巡りをサポートしてくれるため、入浴前に飲むとさらに巡りがよくなり、汗をかきやすくなります。また、同時に体温が高まりこれを保持してくれるためいつでもほかほか気分。湯ざめもしにくくなります。汗をかいた分だけ入浴後の水分補給も忘れずに。



3

すっきりとした目覚めのためなら。就寝前に



就寝中の身体は、血液が体内を点検して痛んだ部分を修復したり、胃の中の消化酵素を助けたりします。炭酸水はそうした働きをサポートしてくれるため、寝る前に飲むと、意外なほどに目覚めもすっきり。寝ている間に腸内環境も整えてくれるため排便もスッキリです。

4

新陳代謝を高めるなら運動中に

炭酸水を飲むと、血行が促進され体温も上がり新陳代謝が促進されます。これは炭酸ガスが胃壁から直接吸収され、血液中の二酸化炭素濃度を高めるためです。その二酸化炭素濃度は、ちょうど軽いジョギング途中と同じくらいだと言われています。つまり、飲むだけで軽いジョギングをしているくらいの代謝効果がある、というわけです。運動中に飲むならさらに効果的です。

5

炭酸水で美肌色

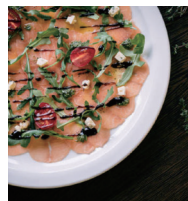
炭酸水そのものに味はありませんが、料理水として活用すると素材本来の味覚が際立ち、柔らかく仕上がります。炭酸水の効果が素材に行き渡るので、料理そのものが健康に良い美肌食、というわけです。



お米を炊くと、ふっくらつやつや。



煮物は、味が染みやすく柔らかい。



魚のぬめりや生臭さは、炭酸水で洗い流せる。



天ぷらの衣はサクフワ。