

百草園健康だより

白湯が凄い！ダイエット&健康効果と正しい飲み方

近年、人気の高まっている白湯。朝起きて最初に口にするものは「白湯」と決めている方も増えています。しかし、飲んでいない人からすると「ただのお湯でしょ、何の効果があるの?」と、不思議に思ってしまうですよ。

そもそも白湯ってなに?

白湯とは、いわゆるお湯のこと。でも、正式には沸騰させたお湯をぬるく冷ました飲み物です。一度沸騰させているため、水道水のような不純物もなく口当たりも柔らかくなっているのが特徴。「湯冷まし」とも呼ばれ、昔から薬を飲む際に一緒に飲む、また赤ちゃんの水分補給としても定番です。

体を内側から温めてくれるため、血行や代謝もよくなり、ダイエットや冷え性改善など様々な効果があるのです。

① 新陳代謝を高める

白湯を飲むと内臓機能が活発になり血流が促進します。内臓温度が1度上がると免疫力は30%も上昇します。

すると基礎代謝も10%、12%上がり脂肪を燃焼させやすい体づくりができます。



② 内臓の疲労回復

白湯は、昔から続くインドのアーユルヴェーダでは「消化力を高め、胃腸を浄化して毒素を排除し、内臓の疲労を回復させる」と考えられているそうです。

③ デトックス効果

普通の水よりも体内での吸収がよいため、利尿作用が高まり、胃腸に溜まった未消化物質や毒素を排出したり、腸内の老廃物を洗い流すデトックス効果があります。

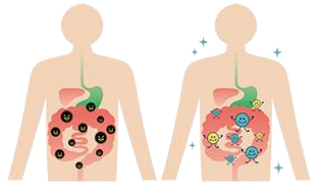
白湯に味はありませんが、苦く感じたりするときは体内に毒素が溜まっている可能性があります。デトックスがうまくいっている場合は白湯が甘く感じるようになるとも言われています。

④ 冷え性改善

白湯はカフェインレスなので身体を冷やしません。適度な温かさで胃や腸などの内臓の働きを活発にし、新陳代謝を高めて深部体温を上げることが出来ます。

⑤ ダイエットにも効果的

温かい汁物や飲み物を食事の前にとっておくと食べ過ぎを予防することができます。食前に白湯を飲むと満腹中枢が刺激されて、摂取カロリーを減らすので体重が落ちやすくなります。



白湯は、そのほか、新陳代謝が上がることで、肌のターンオーバーが促進され、肌のくすみやトラブルが減少して、美肌作りにもひと役買ってくれます。

白湯の正しい飲み方

寝起きの白湯は、冷えている胃腸を温める効果があります。朝食は白湯を飲んだ30分ほど後に摂るのが理想的です。

一日の基本としては、朝、昼、夜と三回、食事中に飲むと良いでしょう。食事中に飲む理由は、体内に残っている毒素を排出するためです。

白湯の温度は体温程度が最適。熱すぎるからといって水で薄めてはいけません。自然に冷めるのを待ちましょう。

● 一日コップ5杯が目安

白湯はデトックス効果が高いため、飲み過ぎると腸内の必要な栄養素まで流してしまふ可能性があります。一日の摂取量は800ミリリットル程度にすると良いでしょう。コップ五杯分が目安。飲む際は一気に飲まずに、10分〜20分くらい時間をかけて飲みます。

簡単に誰でも手軽に始められて、効果が多い白湯。白湯で体を内側から温めて、体質改善していきましょう。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「会話の醍醐味」

同じ新聞記事を読んでも、人によってまったく違うとらえ方をしているなあと感じることもよくある。それを裏付ける実験結果がある。AさんとBさんに同じ新聞を読んでもらって、印象に残った言葉を書き出すというテストを行ったところ、二人の答えの中には合致した言葉が殆どなかったそうだ。

でも冷静に考えてみれば、それぞれ育ってきた背景や経験、関心のある事柄が違うのだから、目に留まる言葉だって違って当たり前なのである。

たしかに同じ意見を持つ人との会話は和やかで楽しく、話も弾んでいく。逆に、同じ事柄に対して正反対の意見を持っている人もいる。初めは「へえ〜」と思うが、じっくり相手の話を聞いていくと「なるほど、そういう考え方もあるんだな」と感じるようになっていく。

「違いを尊重しよう」「お互いを分かち合おう」というのは、なかなか難しいことなのかもしれないが、私はこれこそがコミュニケーションの面白いところだと思っている。

ちょっとだけ想像力を働かせてみてはどうだろう。「あの人は、ああいう経験をしているから、こういう風に考えるのだな」というように、客観的な立ち位置で考えることができるようになる。人と話をするのが本当に面白くなる。



今更聞けないカタカナ語 「フィードバック」

「結果を原因に反映させて、調節すること」

フィードとは英語で「Feed」。Feedの意味は食べ物を与える、つまり栄養を与えること。「Back」は「返す」です。

もともとシステム工学や生物学で使われていた言葉で、出力された結果を入力側に戻して出力を制御することですが、最近では一般的なビジネスシーンでも活用されるようになりました。

例えば「お客様の声を生産者にフィードバックする」という場合。それは、お客様の意見を生産者に伝えることによって、より良い商品作りに役立つという意味です。

フィードバックする内容は、どんなものであっても返される側にとって活かせるもの、糧になるべきものという意識が大切です。



—子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門—
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

読めば トクする 裏ワザ大百科

「水回りの清掃に大活躍！クエン酸の活用法」

クエン酸は、レモンなどのかんきつ類やお酢などの酸っぱさを顆粒状にしたものです。酸性なので、水垢やせっけんカス、トイレの汚れ（とくに尿の汚れ）などのアルカリ性の汚れを落とすのに大活躍します。水垢が気になるシンクの蛇口には、スプレーをシュッシュッとかけて数分間おいたあと、ふきんやティッシュ、キッチンペーパーなどでふき取ります。



さらに、シンクの排水口の掃除には、重曹カップ1を入れたあとに、クエン酸カップ1を加え、その上に同じくカップ1程度のお湯をかけます。シュワシュワと泡が上がってきたら、そのまま30分ほど放置。泡がなくなってきたら、使用済み歯ブラシなどで排水口を掃除。そうすると汚れがどんどん取れます。

また、お風呂場の石けんカス汚れ、水分に含まれるミネラル分による汚れや水垢にも、クエン酸が効きます。やり方は簡単。気になる部分にクエン酸スプレーをかけたあとに、ティッシュやキッチンペーパーを貼り、さらにクエン酸スプレーをかけて、しばらく置いておくだけです。そのあとは汚れを流したり、ふき取ったりします。

注意点としては、金属部分にクエン酸が残っていると錆びの原因になるので、必ずしっかりふき取るようにしてください。

ふきの炊いたん

材料(2人分)
 ぶき(大)(葉を除いて約250g) 4本
 だし カップ1/2
 A { 酒 小さじ1
 砂糖 小さじ2
 うすしお(ゆず) 小さじ1/3
 塩 少々
 削り節 適量
 木の芽(木あざ) 少々
 七塩

ぶき 香りを漂はす山菜!
 香りがよい日本産の山菜の
 ひとつです。
 カリウムが99含まれる他、カルウム、
 食物繊維、ビタミン、ミネラルなども含まれます。
 香りや味はホルマールによるもので
 抗癌作用があります!

つくりかた

1. ぶきは葉を切り落とし、軸は鍋に入る長さに切り、太い部分と細い部分に分けておく。
葉も食べられるので捨てず、
 煮ておこう!
2. 鍋に約1.5Lの湯を沸かし、塩小さじ1を入れ、1の太い部分を入れて約1分30秒ゆでる。太い部分を加えてさらに約1分30秒ゆでて、冷水にとって冷ます。
3. 2が冷めたらセキロのヤニコから引くようにして皮をむく。
皮をむいたら水をばた容器に入れ、アクが出にくい
4. ぶきは太い部分は縦半分に切り、約4cm長さに切る。細い部分を同じ長さに切る。
5. 鍋に4、だしを入れて中火にかけ、煮出たらAを1杯に加える。湯とぶたをしてアクを取りながら約15分間煮る。
6. 耐熱容器に削り節を入れ、電子レンジ(600W)に10~20秒間かけてカラッとさせる
7. 5に6を入れてからだしを盛ったらできあがり!
(お好みで木の芽を添える)

知ったかぶり美容情報 乾燥肌を起こす「うっかり刺激」とは

「しっかりお手入れしているのに肌が乾燥する…」と悩んでいる人は、もしかしたら気がつかないうちに日々のスキンケアや習慣の中で、肌を『うっかり刺激』しているのかもしれない。顔乾燥の原因となる『うっかり刺激』を自分がしていないかチェックしてみましょう。



うっかり刺激・危険度チェックリスト

- ①クレンジングは時間をかけて、くるくると念入りにマッサージしている
- ②洗顔料の泡を長時間肌にのせている
- ③スクラブが好きで頻繁に使っている
- ④化粧水や乳液を使うときはコットンで肌をパッティングしたり、肌に塗り込んだりしている
- ⑤ファンデーションを塗るときは、肌にしっかりと密着させるためにスポンジやパフで重ね塗りをしている
- ⑥Tゾーン対策の皮脂を抑える化粧品を顔全体に使っている
- ⑦1日のうちで、マスクをしている時間が長い
- ⑧顔に手を当てるクセがある
- ⑨顔に髪がかかるヘアスタイルをしている
- ⑩うつ伏せで寝る習慣がある



こすったりすることが刺激となることがありますので、化粧水や乳液、(リキッドやクリーム)のファンデーションをつけるときは手や指を使うのがおすすめです。

■⑥について(Tゾーン)

顔の中でもTゾーン(額・鼻・あご)とUゾーン(頬・口のまわり・フェイスライン)では、皮脂量や水分量が違う方がほとんどです。一般的にはTゾーンは比較的皮脂量が多い部分、Uゾーンは比較的皮脂量が少ない部分です。Tゾーン対策の皮脂を抑える化粧品をUゾーンにまで使っていると、Uゾーンに対しては皮脂を取りすぎるとい刺激になることがあります。これは、それぞれの方の肌質によっても異なってきますので、自分の肌質をよく知って、化粧品を使い分けることが大切です。

■⑦から⑩について

これらは全て、肌に触れるものが刺激となっているケースです。

『うっかり刺激』を減らすことで乾燥しにくい肌をキープ

「顔乾燥を予防するためには、日々のスキンケアや習慣の中での『うっかり刺激』をできるだけ無くしていくことが大切です。『うっかり刺激』を続けていると、顔乾燥だけでなく、ひいてはシミやシワ、たるみを引き起こす原因となってしまいますので、気をつけましょう。皮膚の一番上にあって水分をキープしている表皮の厚さは、わずか0.2mm。この薄い表皮を守るためには、「できる限り刺激を与えず」「やさしくていいスキンケア」が基本です。



このチェックリストでの確認をきっかけに、気がつかないうちに日常生活の中で肌を過度に刺激していないか、あらためて確認してみたいかがでしようか。

【うっかり刺激・危険度チェックリスト】の解説

■①と②について(クレンジングと洗顔)

クレンジング料や洗顔料には界面活性剤が使われています。汚れをすっきりと落とすために必要な成分ですが、必要以上に長い時間肌に付けることは、肌にとっては刺激となります。クレンジングや洗顔はできるだけ短時間でを行い、ていねいに洗い流すようにしましょう。



■③について(スクラブ)

スクラブは古くなった角質を落とす効果がありますが、頻繁に使うと必要な角質まで落としてしまいます。使う頻度には気をつけましょう。

■④と⑤について(コットン・スポンジ)

コットンやスポンジ、パフで肌をパッティングしたり、

雑学の小部屋

「駅から徒歩五分ってどのくらい？」

年度末から新年度は、新しい生活の準備で不動産屋さんにお世話になる機会が多い時期です。

不動産広告で見かける「徒歩〇分」というのは、徒歩1分につき80mの距離になるように計算されています。時速でいうと4.8km/時となり、やや早めに歩く感じです。



マンションから駅まで「徒歩五分」という場合は、駅に一番近いマンションの出入り口から、マンションに一番近い駅の出入り口までの距離の事です。

ちなみに、信号や踏切の待ち時間や坂道などは考慮しなくてもよい決まりになっています。

旬の食材と栄養成分「菜の花」

菜の花は、アブラナ科のとても栄養価の高い緑黄色野菜です。ビタミンB1・B2、βカロテンやビタミンCも大変多く含む緑黄色野菜です。

菜の花のビタミンCは、ホウレン草の3倍、ニラの約5倍含まれています。水溶性ですので、茹で過ぎたり水にさらし過ぎに注意し、油で手早く炒めるなど、油脂と一緒に食べるとカロテンの吸収を高めます。

鉄分についても豊富に含まれており、ニラの約4倍含有しています。貧血気味の方は、積極的に食べましょう。その他、カリウムは、体内の塩分バランスを保ち、高血圧の予防や治療に有効ですし、カルシウムは、ホウレン草の3倍、食物繊維などの豊富な栄養素もバランスよく含んでいます。

菜の花は、ハウス栽培により、年中出回っていますが、春先に出回る菜の花は、一番栄養価が高く季節を感じる事のできる野菜です。



実践 健康のミニ情報

たんぱく質が不足すると、免疫細胞が減少してしまいます。たんぱく質は、肉や魚などに豊富に含まれますが、免疫力アップにはビタミンB群を多く含む食品を摂取するとより効果的です。

ビタミンB群を含むたんぱく質で免疫力アップ

- 豚肉やレバー、うなぎ、卵などはビタミンBがたっぷり。積極的に食事に取り入れて、病原体への攻撃力や外敵からのガード力を高めましょう。

