

体が変わる!おススメ

美  
Life  
……  
ライフ

Beautiful  
Life



健康とダイエットにおすすめ

# 白湯 SAYU

白湯とは…沸騰させたお湯を飲める温度まで  
ぬるく冷ました飲み物です。

「湯冷まし」とも呼ばれており、昔から薬を摂取する際に一緒に飲まれていたものです。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。新生児や、体が弱っている人も負担なく飲めるうえ最近では美容効果もあるとして注目を浴びています。

## 白湯の効果

### ①冷え性の改善

白湯を飲むことで胃や腸が温まりますので、新陳代謝が上がり、体に熱が作られます。冷え症に困っている方の体質改善や、夏に冷たいものやクーラーの付けすぎによって体が冷えてしまっている方にも効果があります。

### ②ダイエット効果

内臓機能を温めることで、血流が大変よくなります。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るので、脂肪が燃焼されやすくなります。

### ③デトックス効果

普通の水と違い、身体に受け入れられやすい白湯ですから、利尿作用が高まり、体内の老廃物が洗い流され、肝臓や腎臓の動きはさらに活発となります。

### ④美肌効果

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ます。肌の土台づくりのためにも白湯を飲むことは効果的です。代謝がよくなることで便秘が改善されますし、美肌にも効果があります。



## 白湯の正しい作り方

- やかんに水を入れ、強火で沸騰させる。
- やかんのフタを取り、湯気が上がるようにする。この間も火は止めないように。
- 泡がブクブク立ったら火を弱め、10~15分間沸かし続ける。
- 飲める温度に冷まし、少しずつ時間を掛けて飲んでいく。  
※どちらも体温より少し熱めの温度が最適です。



## 白湯の正しい飲み方

1日 800ml

朝起きがけに白湯を飲むと健康に良いとされています。基本的には朝昼夜と3回に分けて飲んでください。朝はご飯を食べる前に飲みます。昼や夜は食事をしながら飲むと効果があります。白湯はデトックス効果が高いため、飲み過ぎると必要な栄養素まで流してしまう可能性があります。1日の摂取量は800ml程度にすると良いでしょう。また飲む際には一気に飲むのではなく、ゆっくりと10分~20分くらい時間をかけて飲むことが大切です。

# Healthy Exercise

ヘルシー・エクササイズ



## 二の腕と肩こりに効く! 寝る前簡単ストレッチ



### Step.1

布団の上で正座して、背中  
の後ろで両手を組み、息  
を吐きながらおじぎをし  
ます。



### Step.2

手を上に引っ張り上げる  
ように上下に3~5回動か  
し、息を吸いながら元に戻  
します。

布団にアゴをつけておくのがポイント!