

体が変わる！
おススメ

美ライフ

Beautiful Life



おうちで
カフェ気分!

心とカラダのうるおいチャージ デトックスウォーターで おいしく水分補給

お水は人間の体の約70%を担っている大切なもの。だからこそ健康維持や美容促進には欠かせません。意識的に日頃からお水を積極的に摂取している方はたくさんいると思いますが、ただ飲むだけじゃつまらない!! きれいな見た目や爽やかな風味をプラスしたデトックスウォーターを毎日の暮らしに楽しく取り入れてみませんか?

1日に必要な水分摂取量とは?

男性は1日に約3リットル、女性は約2リットルの水分補給が必要と言われています。正確には体重によって必要な水分量が異なるため、自分に必要な水分摂取量を計算してから水分補給を行いましょう。また「健康的な身体を維持するためにたくさん水を飲もう」と思う人もいますが、一度に大量の水分を摂取すると血液中のナトリウム濃度が下がり「水中毒」になる可能性が高まります。体内に効率よく吸収できる量は200mlから250mlとされているので、1回約250mlを目安に8回位に分けてお水を飲むのがオススメです。

1日に必要な水分摂取量(ℓ)計算式

$$\text{体重(kg)} \times 30\text{ml} \div 1000$$



デトックスウォーターの作り方。基本3ステップで今日から実践!

用意するもの

- 農産洗浄用の水 (水1リットルと重曹小さじ1)
- ミネラルウォーター (1日で飲み切れる量)
- お好みの果物や野菜、ハーブなど

STEP 1

重曹を使って農産を洗い流す

水1リットルと重曹小さじ1を入れた大きめのボウルにお好みの果物や野菜を入れて2分から5分ほど浸した後、よく洗い流します。比較的皮の厚い果物はこすり洗いをして念入りに洗い流しましょう。



STEP 2

容器にフルーツと水をいれる

材料をひと口分くらいのお大きさにカットしたら、用意したボトル容器に入れてミネラルウォーターを加えます。見た目もキレイにするには容器の側面に沿うように箸で調整するのがコツです。水は水道水よりもミネラルウォーターのほうが不純物が少なく雑味がないので素材の味や香りをそのまま楽しめます。



STEP 3

冷蔵庫で寝かせる

目安としては、3時間以上であれば味や風味がついて飲みやすくなっています。デトックスウォーターを飲みたい日の前夜に作っておくと、当日の朝から暮頃にはおいしく飲めるのでおすすめです。ただし、フルーツが傷んでしまう恐れがあるため、作ってから24時間以内には飲み切りましょう。



■作る時に注意したい農産のこと

野菜や果物の多くは、表皮や表皮のすぐ下にある層の部分にたくさんの栄養があります。そのためデトックスウォーターの材料はできるだけ皮を残して丸ごと使いたいため無農薬の食材を使用するのが理想的です。しかし、有機野菜や果物は比較的まだ少なく価格も高い為、一般的な食材を使用する場合は重曹水で洗うのがおすすめです。完全無農薬の場合は丁寧に水洗いしてください。

HEALTHY EXERCISE

ヘルシー・エクササイズ

ほうれい線撃退!

ここ数年、コロナ禍でマスク生活が日常化しました。実はマスクの下では、どんどんあごがゆがみ、シワやたるみに繋がっているのです。今回はマスク生活で使わなくなった顔の筋肉を鍛えるエクササイズをご紹介します!



STEP 1

咬筋を反対の手でキャッチする

頬骨下に指をあてて口を開閉してみてください。この時に動く筋肉が「咬筋」です。咬筋のヘリのくぼみに反対の親指を引っ掛け、残りの4指は軽く握りエラの後ろにおき、咬筋が安定すればOK。



STEP 2

咬筋を挟んで口を開閉

咬筋をしっかり挟んだ状態で正面を向き、口を「あ・ぐ・あ・ぐ」と6セット開閉してほぐします。声は出さずとも口はきっちり動かすこと。次に、親指を咬筋に沿って下げ、「あ・ぐ・あ・ぐ」と6セット開閉しましょう。片頬で3カ所行ったら、反対側も同様におこなってください。
【左右各6セット×3カ所】

「あぐあぐ」を6セット!

