

印刷けんぽ FAX版

食ing report

シヨツキング
レポート

平成26年8月26日 発行
平成26年度 第2号

全国印刷工業健康保険組合近畿支部
大阪市都島区中野町4-4-2
TEL 06(6352)4791
FAX 06(6352)7791
URL <http://www.insatukenpo.or.jp>

知っておきたい炭酸水

最近、雑誌やテレビで炭酸水が流行しています。ダイエット、便秘解消、美容など様々な効果が言われています。先日も健康相談で、『ビール(500ml)を無糖の炭酸水(500ml)に代えただけで半年間で5kgのダイエットができました。喉越しのシュワシュワ感が同じだから慣れたら大丈夫でした』とおっしゃっていました。炭酸水とは、水に二酸化炭素を溶かした水溶液の事ですが、今回は様々な炭酸水の効果をまとめてみました。

【炭酸水でダイエット??】

ダイエットそのものには効果はありませんが、常温の炭酸水500mlを飲むと炭酸水に溶け込んでいる炭酸ガスは体温で温められ胃の中で膨らみます。その結果、満腹感を得ることができ食べ過ぎ予防となります。

食前5~10分が効果的とも言われますが、食事と一緒に炭酸水を飲む方が食欲を抑えられる人もいますので、方法をいろいろ探して下さい。

※糖分が入っていない炭酸水を選びましょう。



【整腸作用】

炭酸水の効能の中でも最も良いとされるのが、便秘解消です。

朝食前に炭酸水100~150ml(コップ1杯)程度飲むことで、胃腸を刺激し腸の活動を活発化させます。

また気をつけないといけないのは、少量の炭酸水は食欲増進効果もあります。※硬質の炭酸水がおすすめ

【血行増進】

炭酸水を飲むと血液中に二酸化炭素が増え、酸素が欠乏します。

そのため、欠乏した酸素を多く取り込もうとして血管が拡張して血流を増やすので、血行が良くなります。

同時に身体の表面温度も上昇されるので、冷え症にも効果が認められます。

【疲労回復】

炭酸水には筋肉の疲労を回復させる効果があります。

疲労の原因とされている乳酸(疲労物質)を尿と呼吸によって、体外に排出してくれます。

スポーツ前の炭酸水は飲みすぎると、腸にガスがたまりやすくなってスポーツ時の腹痛の原因にもなります。

スポーツ後の炭酸水は疲労回復を促進させる効果があると言われています。

【美容効果】

炭酸水は、弱酸性で肌を傷めずに細菌を抑制してくれるだけでなく、肌表面に残る古い角質などの老廃物をたんぱく質に付着して除去する作用があります。

○洗顔フォームや石けんを泡立てる時に炭酸水を足すと肌が活性化して汚れが浮き上がりやすくなり毛穴の汚れなどを取り除く効果があります。

○髪の毛にはシャンプーの流した後に使うと汚れが落ちやすくイオンバランスを整える効果があるのでサラサラになります。また、シャンプーに炭酸水を足して炭酸シャンプーにしてもいいかもしれません。