

◆よもやま話～定期的チェックは大切!!◆

先日、献血した際の血液検査の結果が届きました。2年ほど前から決まった2項目の数値が良くなく、できる範囲で食事などに気をつけてきました。今回の結果を見ると、まだまだ自慢できるものではありませんが、かなり改善されていました。気分的によくなってしまい祝い酒・・・意志の弱さが丸わかりで、元も子もないのですが、ともあれ数字ではっきり分かるということは、良くも悪くも気持ちの持ち方が少なからず違うような気がします。よい数字を見ていくとモチベーションが上がりますが、悪いと気持ちも後ろ向きになってしまいます。こじつけ気味で恐縮ですが、経営の数字も、上向いてくると気持ちも良くなり、いろんな面で好循環が生まれるように思います。結局は自助努力しかありませんが、何とか前向きのいい数字にしていきたいものです。

痩せて健康！ 「炭酸水」 の意外な効果！

ホットひと息月間あれこれ

9
長月

エネルギー消費力のアップ

炭酸ガスが血管の中に入ると酸素不足になり、その酸素が不足した血管内では血流が増加するらしく人間が走っている時と同じ状態であり、その結果健康やダイエット効果に繋がっていくようです。

【疲労回復】

炭酸は筋肉の疲労物質である乳酸を積極的に体外に排出し、疲労回復を促進させる効果があるそうです。

【美白効果】

炭酸水は素肌に良いとされている弱酸性で抗菌作用を持っているので、肌を痛めずに細菌を抑制してくれます。酸素の25倍もの透過性をもち肌によく浸透して、毛穴に詰まった汚れをすっきりと取り除いてくれるようです。

【デトックス効果】

炭酸ガスにより血行が促進され、体内の老廃物の排出が早まります。

【便秘解消】

炭酸水を飲むと、炭酸によって胃の粘膜が刺激されて、ぜん動運動が起こり、活発になると便秘の人にはお通じが良くなるそうです。

【炭酸水で料理】

炭酸水を料理に使用すると、食材が美味しくなる効果がたくさんあるようです。特に硬いものを柔らかくしたり、よりふっくらした出来上がりにするのが特徴です。お米を水野代わりに、炭酸水を使用して炊くと、ふっくらと炊きあがります。

炭酸水には、肉のタンパク質を分解する性質があり、肉の煮込み料理に炭酸水を入れて煮込むと、柔らかさが増します。肉だけではなくタコなどの魚介類、豆類やニンジン・大根など野菜の根菜類を煮る時に、炭酸水を入れると早く柔らかく煮えます。

【炭酸水でダイエット】

炭酸水を毎日飲み続けると、ダイエットに繋がる効果があるようです。炭酸水を利用したダイエットとは、毎日炭酸水を飲むことで、体を健康体質にするダイエット方法です。

炭酸水を飲むのに良い時間帯は、朝起きてすぐと食事の少し前、そして食事中です。

朝起きてすぐに炭酸水を飲むと、腸内のぜん動運動が活発になり、腸内に残っている便や毒素を押し出してくれます。それによって便秘解消の役割をし、お腹まわりがすっきりする効果が得られます。

炭酸水は起きた時に、そして食前5～10分前や、食事中に飲むようにしましょう。

また一度に多く飲まずに、少しずつ体に取り入れることを心がけることで、健康的な食生活が送れるようになります。

炭酸水を毎日の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？