



白湯のすごい効果について



川崎市上下水道局 工藤 祥子
(令和6年度抄録委員会委員)

* 白湯って何 *

水道水を10～15分沸騰させ、50℃程度に冷ましたものを「白湯」といい、インドの伝統的医学であるアーユルヴェーダが発祥とされています。水道水で気軽に簡単作れる白湯ですが、美容や健康等嬉しい効果があると言われ、私たちの身近にあるコンビニエンスストアでも販売されている程、注目を集めています。

そんな白湯ですが、効果やおすすめのチョイ足し食材等を本稿では紹介していきます。

* 白湯の効果 *

○胃腸の温度を上げてくれる

体温が上がることで胃腸が活性化されて、消化力が上がり食物のエネルギー変換促進や便秘改善（デトックス・美肌効果）が期待できます。

○花粉症の緩和

体温の上昇は胃腸活性化だけでなく、体の免疫力を向上させるため、花粉症の症状緩和も期待できるとされています。

○代謝アップ

体温よりも高い白湯を飲むことで、血行が促進され代謝が上がるのが期待できます。代謝アップによるダイエット効果も期待できるかもしれません。

* おすすめのチョイ足し食材 *

レモン：レモンにはビタミンCとクエン酸が含まれているため、風邪予防や疲労回復も追加効果として期待できるかもしれません。

生姜：生姜の体を温める効果が更にプラスされて、体を強力に温めてくれます。生姜が苦手な方ははちみつを入れてまろやかにするのもおすすめです。

ミント：ミントのストレス緩和効果と香りによる睡眠導入効果が期待できるかもしれません。

* 白湯の飲み方 *

- ・飲む温度は50℃前後
- ・飲みすぎない（1日700ml程度）
- ・就寝時間直前は夜間のトイレに繋がるため避ける（起床後がおすすめ）

正しく飲んで、手軽に健康生活を目指してみるのはいかがでしょうか。