



実は奥が深い「白湯」～正しい知識でしっかり効果を～

なんとなく身体に良さそうなイメージがある『白湯』。家で手軽にできるので飲んでおられる方も多いかもしれませんが、皆さん！『白湯』を飲んでおられますか？

白湯は水を沸騰させたものを50℃～60℃の適温まで冷ました飲み物です。お湯との違いは沸騰させているかどうか。40℃以上に加熱した水の総称が『お湯』で、沸騰させてから冷ました状態の物を『白湯』と呼びます。水道水には不純物が含まれているので、沸騰させることで殺菌効果が見込めます。



白湯には色々な効果がありますが、4つのメリットを考えてみましょう。

- デトックス効果・・・白湯を飲むと内臓が温まり、消化機能が活発になったり腸内環境が整いやすくなったりします。腸内には多くの菌が存在しているので、腸内環境を清浄に整えることは健康にも大きく寄与します。
- 便秘改善効果・・・白湯を飲むことでリンパの流れが良くなり、尿量が増えると共に便通も良くなります。腸の運動が活発になると、便秘解消に加え美肌や美髪効果も期待できます。
- むくみ解消・・・白湯を飲むとリンパ・血流がよくなり身体に溜まった老廃物を流してくれるため、余計な水分を貯め込まずにすみます。
- ダイエット効果・・・白湯を飲めば痩せるというわけではありませんが、白湯を飲むことで老廃物を溜め込まない循環を促し、余計なものを排出することで身体が軽くなることがあります。また、白湯はカロリーもないのでダイエット中にもお勧めのドリンクです。



白湯の効果をしっかり得るために、いつ飲むのがいいのでしょうか。起床後がおすすめです。目覚めの一杯を白湯にし、15分くらいかけてゆっくりと飲むことで、全身の血流を良くし内臓を温め、消化や吸収を助けることが出来ます。就寝前も効果的です。寝ている間の脱水を予防するとともに、リラックスしやすくなるため寝付きを良くしてくれます。日中の水分補給を白湯に置き換えることで胃腸を温めることも効果的です。このように白湯には嬉しい効果がたくさんありますが、飲み過ぎには注意です！1日の推奨摂取量はおよそ600ml～800ml程度とされています。飲み過ぎると胃液を薄めて食べ物の消化や吸収が阻害される可能性があるため、コップ1杯程度を1回分とし数回に分けて飲みましょう。

『白湯』は手軽でコスパが良く健康的にもメリットが多い飲み物です。電子レンジや電子ケトルで作ることもでき、ショウガやレモン、はちみつ等を加えてアレンジすることもできます。健康的な生活を維持するために、白湯を生活に取り入れてみませんか。



いや～な静電気の対処法

乾燥する冬によくおこる静電気。「セーターを脱ぐとパチパチパチッ！」「ドアノブにさわるとビリッ！」「スカートがまとわりつく」・・・なんて経験はありませんか。



～こんな静電気の対処法をご紹介します～

- ★気温20℃以下・湿度20%以下になると静電気が発生しやすいので、加湿器などを使って適度な湿度（60%くらい）を保ちましょう。
- ★肌の水分量が不足していると、体内に静電気が蓄積されてしまうので、肌の保湿をこころがけましょう。
- ★ドアノブやクルマのドアに触れる前に、壁や地面を手のひらでペタッと2、3秒さわって放電しましょう。

- ★セルフ式ガソリンスタンドで給油する前には、静電気除去シートに触れて放電しておきましょう。
- ★スカートがまとわりつく時は、両手でスカートの裾をまとめてギュッギュッと軽く絞るようにして握れば静電気を逃がすことができます。
- ★なるべくナイロンやポリエステルなどの化学繊維を避け、綿などの天然繊維の服を着るのもいいですね。
- ★洗濯時に柔軟剤を入れたり、静電気防止スプレーを衣類に吹くと静電気の発生を抑えてくれます。
- ★熱いお湯につかるのは乾燥肌の原因になるので、湯船の温度は40℃以下にしましょう。

健診センターからのお知らせ

～マイナンバーカードについて～

マイナンバーカードを利用して健康保険証の確認ができるようになりました。従来の健康保険証も引き続きご利用いただけます。

～新型コロナウイルス感染症対策について～

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い等にご協力をお願いします。なお、発熱、感冒症状、下痢などの症状がある方は、検査が実施できない場合がございます。また、体調不良により来院できない時は、健診センターまでご連絡ください。

健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市宇倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

