

# 北スポだより

12月号 No.92

担当：鈴木



みなさんこんにちは！！

あっという間に今年ももう1ヶ月をきりましたね。

新潟らしい寒さになってきましたが、体調は崩していませんか？？

私は今年の元日にインフルエンザにかかり、相当迷惑をかけたので、体調管理に一層気を付けたいと思っています(^ ^)

さて、今月の北スポだよりは、意外と知らない『白湯(さゆ)』についてです。

北スポスタッフに「白湯が健康にいいって知ってた??」と聞いたところ、ほとんどの人が知らないと答えたので、今回はこのテーマをお伝えしようと思います！！

## 白湯とは…



そもそも、白湯とは一体なんなのでしょう。

中には「お湯と同じ」と考える人が多いかもしれません。

お湯とは水を沸騰させて熱したものを指しますが、そこからさらに水を沸かし続け、飲める程度にまで冷ましたものを白湯といいます。

沸騰させ続けることで、水に含まれている不純物を取り除くことができるため、体にやさしく口当たりもまろやかになります。



## 白湯の効果とは…

白湯の効果としては…

- ・お通じの改善
- ・冷えの予防
- ・ダイエットサポート
- ・肌荒れの改善
- ・身体のだるさや重さを軽減
- ・風邪の予防

があげられます。

白湯を飲むことで、身体が温められ体内環境が活発になり、食べ物の消化を助けてくれます。

そのため、消化器への負担も減らすことができます。

消化が良くなることで、体内の毒素や老廃物が排出されやすくなり、

代謝が良くなることで、上記のような良いことに繋がるのです。

効果が感じられるまで、平均で1ヶ月かかると言われていますので、まずは1ヶ月続けてみてください！！



## 白湯の作り方・飲み方…

次は白湯の作り方です。

- ①やかんにお水を入れ、蓋をして火にかけます。
- ②沸騰したら蓋をとり、10～15分ほど沸かし続けます。(水道水使用の場合は15分以上)
- ③コップにお湯を注ぎ、50℃前後（人肌より熱め）まで冷まして完成！！



1日に飲む量は、800～1000mlを目安にしましょう。過剰に摂取してしまうと、むくみやすくなってしまう。

また1回に飲む量は、コップ一杯分150～200ccが適しています。

この一杯を10分程度時間をかけて、ゆっくり飲むようにするのがおすすめです。

飲む時間帯にも注意が必要です！

食事の直後に水分補給すると、胃に水分が多くなりすぎて消化が遅れてしまうと言われてるので、食後に飲む場合は、胃が落ち着いてくる30分後がいいでしょう。

いかがでしたか？

意外と簡単にできる『白湯』！！

みなさんもぜひ健康法の一つとして取り入れてみませんか？？

今月の北スポだよりは『白湯』についてお伝えしました。



### 最後にお知らせ



みなさまに、とっておきなお知らせがあります(^ ^)/  
それは…北地区スポーツセンター**冬期スポーツ教室**です！

北スポでは

エアロビクス・ヨガ・健康教室・小学生向け教室など、22個の教室を開催いたします。  
冬期スポーツ教室の申込は**12/20(金)〆切**となります。

教室内容、開催日程等はエントランス設置の案内や、スタッフまでお気軽にお問い合わせください！！

最後！！

**12/21(土) 親子プレイタイム**を開催します。今回は『クリスマスver.』！！

たくさんの遊具で遊んだり、音楽に合わせてお兄さん・お姉さんと一緒に体を動かしたり…！ 元気いっぱい騒ぎましょう！！

対象：未就学児と保護者

料金：保護者1名につき300円

未就学児のお子さん、お孫さんがいらっしゃったらぜひ遊びに来てください(^ ^)

