

# 「白湯」を活用して 体調管理

## 体にやさしくて、 効き目バツグンの「白湯」

白湯は沸騰させたお湯をぬるく冷ましたもの。昔から日本やインド、中国、欧州で健康維持のために飲まれてきました。便秘や冷え、ダイエット、疲れ、不眠、肌荒れ、イライラ…など、さまざまな不調に効果があることが実証されています。

白湯は体に負担をかけないやさしい飲みものです。また、白湯の温かさは胃腸の働きを高めるため、白湯を飲んでいると体や心（脳）に必要な栄養素が消化・吸収されやすくなり、代謝がアップ。老廃物の排せつもスムーズになります。

食べたものがきちんと栄養になり、体に不要なものがきちんと排せつされることは健康維持の基本。白湯はこの根本に働きかけるため、さまざまな不調に高い効き目を発揮するのです。

## 朝1杯の白湯から はじめてみよう

日本で知られている白湯の飲み方は、白湯のルーツとされるインド伝承医学のアーユルヴェーダ式。やかんで作った白湯を1日3~4杯、ゆっくり飲みます。胃腸をつねに温め、働きが低下しないようにするためです。

飲むタイミングの基本は、朝いちばんと食事中で、とくに朝いちばんが効果的。多くの人が朝に飲みはじめてすぐ快便を実感します。朝の冷えた体が温まり、代謝がスムーズに行われるようになるからです。食事中に飲めば消化が促されます。



白湯を保温ボトルに入れて持ち歩き、こまめに飲んでいる人も多く、「食間に飲むと間食が減る」などの声も聞かれます。

朝1杯の白湯からはじめて、得られる効果や変化を感じてみましょう。そして、自分にあった飲み方をみつけましょう。

## スパイスやレモンなどを プラスすれば効果がアップ

白湯に胃腸の働きを高める作用があるクミンやコリアンダー、黒コショウなどのスパイスを加えると、効果がアップします。また、スパイスの香りは空腹感を抑えるため、口寂しいときや食事の前に飲むと食べ過ぎを防げます。

スパイスは料理で使う瓶入りの粉末のものでOK。レモンやショウガもおすすめ。白湯の効果をパワーアップさせます。

自分の状態に応じて、こうしたアレンジ白湯も試してみてください。

## アーユルヴェーダ式

### 白湯の作り方

- ①やかんや鍋に水（水道水や市販の軟水）を入れ、フタをして強火にかける。
- ②沸騰したらフタをとり、弱火にして約10分間、沸騰させつづける。
- ③火を止めて冷ます。すぐに飲まない場合は保温ポットなどで保存する。



### 電子レンジや電気ポットで作っちゃダメ？

アーユルヴェーダでは、「水」「火」「風」の3要素で自然界が成り立っていると考えるため、白湯も「水」を「火」にかけ、フタをとってブクブクと沸騰させ、「風」の要素を加えて、この3要素が調和した飲みものにする。

アーユルヴェーダにこだわらない人は、電子レンジや電気ポットで白湯を作ってもよい。

### 白湯の効果的な飲み方

- 白湯の温度は、フーフーしながら飲むくらいの高めが基本。体に熱がこもっているときは40～50度ぐらいで。
- 1杯(200ml)を5～10分かけて、ゆっくり飲む。
- 飲む量は1日3～4杯、合計800mlまでに。
- 飲むタイミングの基本は、朝いちばんと食事中。

#### ●朝いちばん

朝目覚めたら、朝食を食べる前に、カップ1杯をすするように飲む。

#### ●食事中

朝昼夜の食事のたびに、食べながら少しずつカップ1杯飲む。



### 白湯を飲んでいる人からはこんな声も

少しずつ飲むと、おなかにたまる感じがあって食べすぎが減った

食間に飲むと間食が減った

1日かけてチビチビ飲んでいると、冷えが改善した

生理前のイライラや生理痛が減った

ストレスを感じたときに飲むと、気持ちが落ち着く

寝前に飲むと、おなかがポカポカして眠りが深くなった

### アレンジ白湯の作り方

スパイスやレモン、ショウガは刺激の強いものなので、胃腸の弱い人はようすをみながら飲みましょう。

便秘・おなかの張り・食欲不振などに

#### 白湯+クミン・コリアンダー

カップ1杯の白湯に、クミンとコリアンダーを各小さじ1/4杯入れる。空腹時に飲むのがよい。これに黒コショウ小さじ1/4杯と塩ひとつまみ加えると、さらに効果がアップ。

便秘・吹き出もの・疲れ・ダイエットなどに

#### 白湯+レモン

カップ1杯の白湯に、レモン果汁5滴程度（最大で大さじ1杯）を加える。朝いちばんに飲むのがよい。

消化促進・冷え・ダイエット・疲れなどに

#### 白湯+ショウガ

白湯を作るとき、水1リットルに対してショウガ（スライス）を2～3枚入れるか、カップ1杯の白湯にショウガを2～3枚入れる。朝いちばんや食事に飲むのがよい。