



2025.8月の健康情報

お役にたてるでしょうか。AIを活用しています。



朝起きて、活動をする前に
白湯を飲みましょう。
体にさまざまな良い影響があります。



朝に一杯



白湯とは、
一度沸騰させた水をぬるく
冷ましたもの。明確な温度の定義は
ありませんが、50℃程度です。



飲み方のポイント

- ・ 温度は40～50℃がいい。フーフーして
(熱すぎると胃に負担がかかるので注意)
- ・ ゆっくり、少しずつ飲む。一杯(150～200ml)を目安に

白湯の主な3つ効果

① 内臓をやさしく温める

内臓が温まり、働きが活発になります。

胃腸の動きが良くなることで、消化がスムーズになり、栄養の吸収が高まります。



② 血流が良くなる

血流が促進されます。冷え性の改善や代謝アップが期待でき、

体の調子が整いやすくなります。

③ デトックス効果

寝ている間に溜まった老廃物が排出されやすくなります。

体の巡りが良くなることで、むくみの改善にもつながります。

