

保健室だより



2023年度 晩秋号
神戸市外国語大学 保健室

近年、美容や健康の観点から飲まれることも多い「**白湯**」。白湯の飲用率は年々増加傾向で、2009年の11.8%から2022年には61.0%と約5倍に伸びているほどです。コンビニでも売られていますよね。なんとなく健康にいいとは知っていても、どのような効果があるのかは知らない方も多いのではないのでしょうか。手軽に取り入れることができる健康法、白湯の基本知識や効果、正しい飲み方や注意点についてお知らせします。

そもそも白湯とは一体何？

答えは水を沸騰させただけのお湯のことを白湯といいます。白湯とお湯はいったい何が違うのでしょうか。白湯とお湯の違いは「沸騰しているかどうか」です。白湯は水を沸騰させたものですが、お湯は「水を40℃以上に温めたもの」を指します。お湯は水道水などを使う場合は不純物が含まれたままですが、白湯は沸騰させることで、残留塩素やトリハロメタンなどの有害物質が取り除かれています。



<白湯の正しい作り方>

・水道水を使う場合

水道水を使う場合は一度沸騰させてから冷まします。残留塩素やトリハロメタンを除去するためには、水道水を10分～15分程度沸騰させ続ける必要があるのです

・浄水や純水などを使う場合

浄水や純水、市販のミネラルウォーターを使う場合は残留塩素やトリハロメタンが含まれていないため、電子レンジやケトルで温めるだけでも大丈夫です。



白湯の効果的な飲み方

起床時にコップ1杯の白湯を飲む

起床時は50℃前後の白湯をコップ1杯(200ml)飲むのが一番効果的と言われています。白湯は10～20分くらいかけてゆっくりと飲むのがポイント。寝起きに温かい白湯を飲むことで、体温があがり血行が良くなります。また、眠っていた胃腸が刺激され活動モードになるので朝食の栄養をしっかりと消化・吸収することができます。



就寝前にもコップ1杯の白湯が理想的

夜寝る前に白湯を飲むことで体が温まり、副交感神経が優勢になります。副交感神経が優勢になることで、心身のリラックス効果が高まるので、睡眠の質が上がるのが期待できます。また、内臓が温まり血行が良くなるので冷え性改善になり寝つきが良くなる効果にも期待です。寝る30分以上前にじっくりと時間をかけてコップ1杯の白湯を飲むのがおすすめです。



白湯の効果

1. 消化を助ける

白湯を飲むことで、胃腸全体が温まり活性化することで消化力が高まります。消化力が高まることで、食べたものがきちんとエネルギーに変換されます。

2. 便秘の解消

白湯を飲むことで胃腸全体が温まり活性化します。胃腸が活性化することで消化促進につながり、老廃物の排泄がスムーズになり便秘の解消につながります。



3. 基礎代謝が上がる

基礎代謝は内臓の温度が1℃上がることで約10~12%上がるとされています。白湯を飲むことで内臓が温まるので基礎代謝が上がります。その結果、血液のめぐりが良くなり冷え性の改善や脂肪燃焼によるダイエット効果も期待できます。



4. デトックス効果

身体が温まるとリンパの流れや血流が良くなり、身体に溜まっている老廃物や余分な水分を排泄してくれます。これにより血液がさらさらになったり、むくみの改善につながりデトックス効果が期待できます。

5. 美肌効果

「腸がキレイな人＝肌がキレイな人」と聞いたことはないでしょうか。消化不良など胃腸のトラブルが、肌の健康にも大きく影響してきます。白湯は腸内の毒素を浄化・排出を促し、腸内環境が改善され美肌効果が期待できます。



6. 花粉症の緩和が期待できる

体内にある免疫細胞の中には、ウイルス感染細胞を攻撃する「NK細胞」が存在しています。NK細胞は体温が36.5℃以上だと活性化するため、体温と免疫力は密接な関係にあると言えます。白湯を飲むことで内臓温度が1℃上昇すると、免疫力が約30%上昇するほか、基礎代謝も10%前後上昇すると言われており、その結果、花粉症やアレルギー症状の改善が期待できるのです。

飲みすぎ NG

むくみの原因になる場合がある

水分の摂り過ぎはむくみの原因になります。白湯は冷たい水よりも吸収が良いため、大量に飲み過ぎるとむくみの原因になってしまう可能性があります。

寝る30分以上前に飲んでおく

寝る直前に白湯を飲むと、寝ている間にトイレに行きたくなくなってしまいます。そのため、夜中に目が覚めないように寝る30分前までに飲んでおくことがおすすめです。

1日に飲む量は600~800mlを目安にする

私たちの身体が1日に必要とする水分量は約1.5~2Lです。白湯として飲むのは600~800mlを目安にしましょう。(コップ1杯は150~200ml、1日に飲む回数は3~4回程度です。)
朝・寝る前の2回でも効果はありますよ。

