

デトックス Detox Water ウォーター

喉が渇く前の水分補給は今や常識。少しずつこまめに摂るのが一番ですが、喉が渇いてないのに飲むのはちょっと大変。そこで、水にちょっとフレーバーをつけてみるのはいかがでしょうか。飲みやすくなることうけ合いです。

令和5年 **8月**

デトックスウォーターとは？

フルーツや野菜、ハーブなどを水に入れ数時間つけた飲み物です。野菜やフルーツに含まれる栄養成分が水に溶け出すため、飲むだけでビタミンやミネラル、酵素等の栄養素が摂れると言われていいますが、**医学的根拠はない**そうです。それでも、人工的な糖分が入ってなくて、ほんのりフルーツやハーブの味がして、見た目もよければ水分補給も楽しくできるのでは？と考えます。

デトックスとは？

体内の老廃物を排出することを「デトックス」と言います。十分な水分を摂ることで、代謝が活発になり老廃物の排出促進に効果があります。成人は1日あたり1リットル～1.2リットルの水分摂取が必要とされています。水を飲むことが苦手な方にとっては、食材のフレーバーが付いているデトックスウォーターの方が飲みやすいでしょう。

飲むタイミング

効果的なタイミングで飲むことで効果を最大化できます。おすすめのタイミングは、「朝起きてすぐ」と「お風呂あがり」です。人間は、寝ている間に大量の汗をかいているため、起床後15分以内に水分補給をすることが推奨されています。起きたらすぐにデトックスウォーターで水分補給するようにしましょう。また、入浴時も同様に体から大量の水分が抜けています。入浴後にデトックスウォーターを飲んで水分補給することで、急激な体内の水分低下を防ぐことができます。

水分補給の注意点

1日に摂取すべき水分量は2.5リットルと言われていたりますが、下記の内容でおおよそですが補給はされているといわれています。

- 食事で摂取する水分：約1.0L
- 体内で代謝によって作られる水分：約0.3L
- 飲んで補給する水分：約1.2L

上記はあくまでも安静時です。運動したり大量の発汗後は大目に水分補給しましょう。

おすすめの組み合わせ

- ブルーベリーとローズマリー 美肌効果
- レモン、ライム、ミント むくみに
- ミカン、しょうが 便秘に
- ブルーベリー、ラズベリー、いちご アンチエイジングに
- シソ、レモン 夏バテ解消に
- リンゴ、シナモン 代謝アップに

よく冷えた白ワインをミントだけを入れたデトックスウォーターで割ると、軽くておいしいカクテルに！お酒が強い人におすすめ。



青しそのうま塩漬け

材料：青じその葉 20枚
 塩 小さじ1/3
 ごま油 大さじ3
 軸をちぎり、ペーパータオルで水けをしっかりと拭く。保存容器に2枚重ね入れ、塩、ごま油を1/10量ずつ（塩ごく少々、ごま油小さじ1弱が目安）をふる。これを繰り返して、全量重ねる。ふたをし、冷蔵庫で30分以上置く。

たことパプリカのバジルソース炒め

材料：ゆでたこ足1本 赤パプリカ1個 ひと口モッツァレラチーズ100g バジルソース※大さじ2 バジル葉適宜 オリーブオイル
 作り方：①パプリカは縦半分に切ってへたと種を取り、さらに縦半分に切って乱切りにする。たこは一口大に切る。②フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を強めの中火で熱し、パプリカを2分ほど炒める。たこを加え、さらに1分ほど炒める。③水けをきったチーズとバジルソースを入れ、さつからめて火を止める。器に盛り、バジルの葉を添える

手羽中の甘辛からあげ

材料：手羽中20本
 A：酒大さじ1 塩小さじ1/2 黒こしょう少々 片栗粉大さじ3
 B：酒大さじ2 しょうゆ大さじ2 砂糖大さじ2 みりん大さじ2 いりごま大さじ2
 作り方：①手羽中にAをまぶして下味をつけ10分ほどおく。水気を切り、片栗粉をまんべなくまぶす。②フライパンに油（大さじ3～4を熱し中火～強めの中火でじっくり揚げ焼きにして一度金網に取り出す。③フライパンに残った油をふきとり、Bを入れ中火で煮立たせる。④③のたれがふつふつとしてきたら、②の揚げた手羽中を戻し入れ、全体に煮からめる。火を止めた後いりごまをまぶす。

※バジルソース作り方

材料：バジルの葉80g 無塩くるみ60g にんにく2かけ 粉チーズ30g オリーブオイル1カップ 塩こしょう
 作り方：①バジルは葉だけを洗い、水気をきる。②フードプロセッサーにバジル、にんにく、くるみ、粉チーズ、オリーブオイル1/2カップ、塩小さじ1、こしょう少々を入れ攪拌。途中で残りのオリーブオイルを加え全体がなめらかになるまで攪拌。③清潔なビンに入れオリーブオイルを更に注ぐ。（ソースが空気にふれないよう）

4L100円 まちなか水源

弊社ではデトックスウォーターにも最適な水を販売しています。もちろんお料理やコーヒー他にもお使いいただけます。

海水を真水にろ過できるRO逆浸透膜式のフィルターを使用しているため、化学物質等使わず安心して安全なお水を提供しています。



専用ペットボトルにての自販機販売システムとなっています

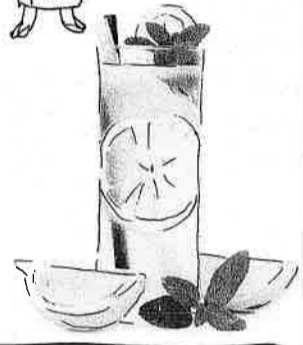


作るときの注意点

- 果物や野菜をよく洗う
- 皮ごと入れる場合はできるだけ無農薬のものを使う
- ミネラルウォーターで作る
- 水道水は化学物質が入っているので使わない
- 早めに飲み切る
- 保存料が入っていないので早めに飲み切る

デトックスウォーターの作り方

ガラスなどのボトル容器にミネラルウォーター、カットしたお好みのフルーツやハーブを入れ、冷蔵庫で数時間おくと出来上がり！！簡単です！



水を過剰に飲みすぎると、最悪の場合には命に関わります。体内に大量の水分が入ると、水分を腎臓で処理しきれなくなり、電解質のバランスが乱れるのです。そうすると、希釈性低ナトリウム血症を招きます。また、ごくごく飲みも内臓に負担をかける場合があります。

