

身体にやさしい炭酸水の効能

いろいろな飲み方を健康的に楽しむ

炭酸水がブームになったのは、ヘルシーさも大きな要因だ。ノンカロリーで過剰な糖分を摂取することもなく、水代わりに気軽に口にすることができる。疲労回復効果により、スポーツの後に飲む人も増えてきた。美容や料理ほか、炭酸水の活用の幅は広がっている。



ヘルシーな炭酸水をもっと生活に取り入れてほしい。ソーダストリーム社はさまざまな提案で、日本での炭酸水文化の普及に努める

アスリートに注目される炭酸水の疲労回復効果

朝一杯の炭酸水がその日のコンディションを決める。爽快な刺激により、すっきりと目覚められるだけでなく、胃腸が活性化して、便通がよくなる。トライしてみようかと思った人は、まずは朝の炭酸水から試してみたいかがだろう。炭酸水は不思議な飲み物だ。少量なら食欲が増進し、やや多めに飲めば、満腹感が生じて食べ過ぎを防げる。ことにダイエット中の人には手放せないだろう。ちなみに欧米のレストランで水を頼むと、炭酸水が出てくるのがよくあるが、料理の脂分が洗い流せ、食事の満足感も高まるという。

運動後に適しているとされるのは、飲むと炭酸ガスが胃腸で吸収され、血液の流れがよくなるからだ。血中に残った疲労物質「乳酸」の排出に効果的である。ヨーロッパのサッカーチームのなかには、オフイシャルドリンクに指定するところもあるという。日本でも、試合が終わった後に飲むアスリートが増えている。今や炭酸水は、スポーツとは切り離せない存在になった。

ハイボールやチューハイの割材にするのもいいが、酒のチエイサーとしての活用も広がっている。飲み過ぎを防げるだけでなく、脱水症状による二日酔い防止策にもなってくれるのだ。アルコール好きにはうれしい限り。

炭酸水は美容にも効果的入浴すれば疲労回復も

飲料としてだけでなく、意外な利用法も普及している。炭酸水は水よりも汚れを落とす力が強いので、洗顔や洗髪に利用する女性が急増中である。皮膚から二酸化炭素が吸収されて血行も改善。美肌効果もあるとして、女性誌でもしばしば取り上げられる。女性の間では、炭酸水浴も話題になっている。お湯に炭酸水を入れて入浴すれば、疲労回復効果も抜群とか。血管が拡張されて血流がよくなるのがその理由だ。いわば家庭にいながら天然温泉

に入るようなもの。入浴後のリフレッシュ感はやみつきになると、利用者たちは語る。

ひと昔前なら、炭酸水を入れるなど、もったいなくてできなかった。だが、ソーダストリームなら500ミリリットルで18円。この低価格なら、存分に楽しめる。

料理に用いることも、グルメの間で流行している。炭酸水を加えると食材が柔らかくなり、肉や根菜の調理には打ってつけた。

また、炭酸水を加えて米を炊けば、ふっくらと仕上がりが、パンケーキなどもみずみずしさが保てる。さらに天ぷらの衣に加えると、カラッと揚がる。炭酸水は調理でも大活躍してくれるのだ。

ソーダストリーム社では炭酸水を飲む楽しさを広めるために、さまざまなフレーバーのシロップも用意しているという。炭酸水だけではもの足りないと感じたときには、シロップを加えるのもいい。

コーラ、ジンジャーエール、オレンジ、アップル&ピーチ風味など、バリエーションは豊富だ。甘味料は、すべて自然由来にこだわっているのが安心である。

健康にいいから飲むのではなく、生活をエンジョイするために炭酸水がある。そんな同社の姿勢が、シロップという発想からも垣間見える。炭酸水で人々を元気にしたい。それがソーダストリームの願いである。

さまざまな風味のシロップが並ぶ、東京・神宮前にある東京本社ショールーム。



ソーダストリーム社

世界45カ国にネットワークをもつグローバル企業。独自の技術の世界展開し、家庭用ソーダ製造機器メーカーとしては世界的なシェアを誇る。問い合わせ:0120-286-230
ホームページ / <https://www.sodastream.jp/>