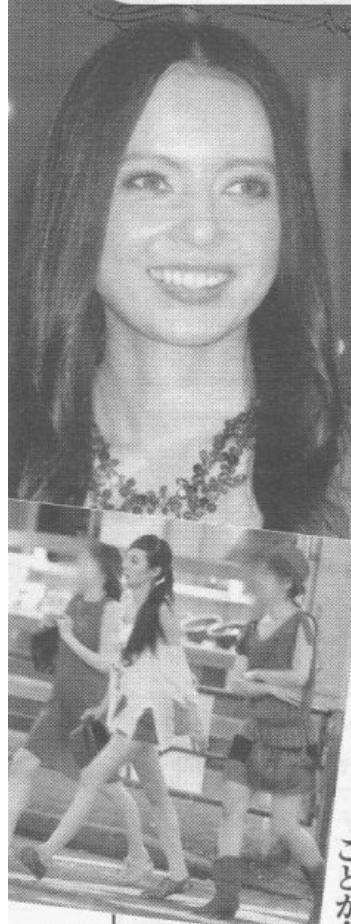


速報ワイド

スクープレコード



冷え、むくみ、食欲不振に効果あり

ベッキー

28

絶賛！猛暑の夏こそ「白湯」を！

イートをしてくれた。それにしてもこのとき、本誌カメラ

ツで写れたこと＆大親友と写れたこと＆お友だちのおなかのベイビーも写れたことが嬉しいです。女性セ

ブン様ありがとうございます！』

本誌8月2日号
でベッキー(28才)
の女子会写真を掲載したところ、彼女自身がこんなツ

腾させたお湯を冷ましただけの白湯を飲むこと。

7月26日放送の『ひみつの嵐ちゃん！』(TBS系)では、夏の暑い日でも水筒を持

ち歩いてまで飲んでいると、その底力を絶賛した。

江角マキコ(45才)をはじめ、牧瀬里穂(40才)、吉川ひなの(32才)、深田恭子(29才)なども愛飲しているという白湯は、夏こそ真価を發揮する

という。『新宿西口治療院』

の宮本啓穂院長は説明する。

「夏は冷房で冷え症になつたり、冷たいものをとることで内臓が冷えてしまつて血行が悪くむくんてしまつたりすることが多いんです。白

湯は胃腸からゆっくりと体を温めることができ、そうした夏のトラ

ブルを予防することができます』

カフェインやカテキンが含まれるコーヒーやお茶よりも胃腸に負担がかからない白湯。

他にも、夏バテで弱った胃腸の働きを活発にし食欲不振の改善も期待できるという。

前出の宮本院長は白湯の効果的な飲み方をこう説明する。

「オススメは朝起きてすぐにお湯を飲むことです。体が最も乾いていて吸収されやすく、高い効果が期待できるでしょう。ほかにも空腹時や入浴後など、体が乾いているときに飲むのがいいでしょう、150ccを5分くらいでゆっくり飲みましょう』

ベッキーの女子会スタイルは、大きめサイズのTシャツを選んでガーリー度をアップさせていた。

湯は胃腸からゆっくりと体を温めることができ、そうした夏のトラブルにつながるでしょう』(前出・宮本院長)

夏バテ対策にもなつてキレイになれるなんて、いますぐ実践しなきや！



左から、深キヨン、吉川、牧瀬、江角。