

# キレイをつくるデトックスウォーター

## デトックスウォーターとは？

美容と健康のために、水を1日1.5~2ℓ飲む。

これは、もはや“きれいな人の常識”です。

定期的に水を摂取することで

**不要な老廃物を体外に洗い流す(=デトックス)、**

そして体内の60%をしめる水分を常にきれいにしておく。

その結果、肌や髪が美しく輝き、内臓も正常に働いて、健康を維持することができます。

夏の熱中症対策にもピッタリです。

でも、水を2ℓも飲むのは意外と大変ですよ。

そこで、毎日飲む水にフルーツやハーブ、野菜を加えて味や香りを移し、

おいしく、楽しく水を飲めるようにしたもの。

これが、デトックスウォーターです。

## ♪デトックスウォーターのいいとこ♪

### 体内の老廃物や有害物質を排出！

デトックスに欠かせない水に、フルーツや野菜からビタミンCやクエン酸、ミネラルなどの成分が溶け出しているため、水だけでは排出できない体内の有害物質を除去したり、美肌促進や免疫力のアップ、細胞のさびつき防止などの成果をあげることができます。

### 腸内環境を整えて、美容と健康を手に入れる！

朝の状態は健康状態に直結するといわれています。

フルーツに含まれる水溶性食物繊維ペクチンは、腸内の善玉菌の餌となり悪玉菌を駆逐。また溶け出したビタミンCは便を軟らかくする作用があるため頑固な便秘も改善、予防し、腸内をきれいにしてくれます。

### 細胞を傷つける活性酸素を除去！

フルーツや野菜に含まれる水溶性に抽出されるフィトケミカルには、抗酸化作用があります。活性酸素を取り除くことで、体や肌の老化を防ぐことができます。

### 自律神経のバランスをとる！

デトックスウォーターの大きな特徴のひとつに“香り”があります。

香りには自律神経を調節し、気持ちをリラックスさせたり、集中力を高める力があります。

自律神経は自分ではコントロールできないので、ぜひとも力を借りたいですね。

## ♪効果的な飲み方♪

水は一度にたくさん飲むと細胞にいきわたる前に排出されてしまうので、

1回に150～200mlの量を1日に6～8回に分けて飲みます。

細胞が水分を失う前、つまり喉の渇きを感じる前に飲むことが大切です。

また、それが熱中症の予防にもなります。

ただし、食事の時に飲みすぎると胃液が薄まるのでほどほどに！

残った果物や野菜は、ヨーグルトに入れたり、サラダにしたり、無駄なく活用してくださいね☆

## ♪作り方♪

ミネラルウォーターに好きなフルーツや野菜を入れて数時間おくだけ！

## こんな悩みにはこれ！

疲労回復、むくみ解消、美肌作りに働きかける万能デトックスウォーター

→オレンジ+パイナップル+キウイフルーツ+スペアミント

日焼けした肌へ！風邪予防にも。→イチゴ+オレンジ+ライム

むくみと冷えを同時に解消！→オレンジ+バナナ+レモン+ショウガ

ビタミンCの力を借りてキラキラ肌に！→ルビーグレープフルーツ+イチゴ+ライム

便秘解消！体内の有害物質までキャッチして排出→レモン+リンゴ+ローズマリー

ダイエット中だけどはずせない飲み会のあとに！

→バナナ+ブルーベリー+ショウガ+シナモン

飲みすぎてしまった日の夜に！→バナナ+リンゴ+レモン

大人のニキビを撃退！→パイナップル+キウイフルーツ+青リンゴ

瞳を潤し、目の下のクマと肌のくすみを解消！→ブルーベリー+キウイフルーツ+レモン

冷房、貧血、夏バテ。夏のお悩みに！→スイカ+ラズベリー+ショウガ

肌がワントーン明るくなる。貧血予防にも！→マンゴー+イチゴ+レモン



ぜひ！一度試してみてください(\*^\*)v

参考文献・・・一迅社「ジャーで楽しむデトックスウォーター」