



# 白湯の作り方



## 1. 作り方

水道水で白湯をつくる場合は、必ずやかんなどで**沸騰**させます。沸騰後、蓋を開け 10～15 分沸騰させ続けます。これにより、水道水に含まれる塩素などを除去する事ができ、さらに口当たりがまろやかになり美味しくなります！ 適温は50℃くらいなので、一度沸かしたものを少し冷ましてから飲みましょう。オススメは、夜のうちに沸かしておいて保温出来るポットに入れておくことです。

それにより寒い朝でもすぐに適温の白湯が飲めます。

ミネラルウォーターや浄水器を通した水であれば、コップに入れて 500W の電子レンジで2分くらいで簡単に白湯が作れますよ！



## 2. 飲む量

体に良いとは言っても飲み過ぎは良くないので、白湯は1日600～800mlまでを目安にしましょう。

## 3. 白湯のメリット

- ・血流が良くなり、基礎代謝が上がり、**冷え性改善**や**ダイエット効果**に繋がります。
- ・内臓の機能を活性化し、老廃物を排出させ**デトックス効果**や**むくみ改善**や**便秘解消**に繋がります。



当院は、『**痛みに悩まされずに、元気に生活できる体づくりのお手伝い**』を目標に施術に励んでいます。もし、あなたの周りの大切なご家族やお友達が、お身体の事でお困りでしたら、『一人で悩んでいないで、一度相談してみたら』とお声をかけてあげて下さい。

初めての方は、初回を 2,980 円で当院の施術を体験していただく事が出来ます。

2 回目以降を無理に通ってもらうという事はしません。お気軽にご相談下さい。

ご予約は、LINE からが便利です。右の QR コードから LINE 登録をしていただき、『お名前(フルネーム)』と『初回の予約希望』とメッセージを入れて下さい。



◆ 院長大好きナンプレ ◆  
『 今月も 中級 』

解答は、翌月号に掲載します。

集中しすぎに注意してください！  
20 分毎に体を動かす事により  
体が硬くなる事を予防できます。

7		1		8		6		4
	8	2	5	6	4	1		
6	4			1			2	5
		7		3		9		
			7	2	1			
		3		9		2		
2	9			5			4	8
	7	5	2	4	6	3	1	
1		4		7		5		2

### 先月号の解答

1	7	9	5	2	4	6	8	3
5	8	6	9	1	3	4	2	7
4	2	3	8	7	6	5	1	9
7	4	8	1	9	2	3	6	5
9	3	1	4	6	5	2	7	8
6	5	2	3	8	7	9	4	1
8	1	4	2	3	9	7	5	6
2	9	7	6	5	1	8	3	4
3	6	5	7	4	8	1	9	2