

# Weekly コラム

令和 6 年 6 月 25 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会)

Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

## 活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

## 重曹クエン酸水

皆様、重曹クエン酸水というものをご存知でしょうか？その名のとおり、重曹クエン酸を水に混ぜたものです。重曹は、弱アルカリ性、クエン酸は酸性のため、この 2 つを混ぜると化学反応が起きて、二酸化炭素が生成され、シュワシュワとした泡が発生し、炭酸水が出来上がります。この炭酸水が重曹クエン酸水で、三大疾病(がん、心疾患、脳血管疾患)の予防に効果があると言われています。

では、この重曹クエン酸水の何がそんなに効果があるのでしょうか？重曹とクエン酸単体の効果について、見てみますと、重曹は、弱アルカリ性なので、酸性のものを中和する働きがあります。よく、掃除の際に油污れや消臭に用いられるのですが、人の体内でも同じような作用を発揮してくれるようです。

そしてクエン酸ですが。酢と同じ効果があり、血液をサラサラにしてくれ、自然治癒力を高めて、胃やその他の臓器を丈夫にしてくれます。また、クエン酸は、体内に溜まった疲れの原因を取り除くことにも効果があると言われています。そして、重曹とクエン酸を同時に摂取することで効果も高くなるようです。

気になる重曹クエン酸水の作り方ですが、至って簡単で、食用の重曹とクエン酸を小さじ 1/4 ずつコップに入れて、そこに冷水を 200cc を注ぎます。冷水をいれるのは、二酸化炭素が水温が低いほど水に溶けやすいを言われているため、そのために冷水の方がいいと思われます。これを 1 日 600cc 摂取すれば大

丈夫ですが、過剰摂取にならないように気を付ける必要があるそうです。

人間の身体は何もしなければ、日々酸化、つまり錆びていくのですが、これを放置していると、様々な不調や病気が生じます。疲れやすい、身体がだるいと感じるのも身体が酸性に傾いているサインです。身体の酸性化、酸性体質になることで血流が悪くなり、将来起こりうる三大疾病を招くことにもなりかねません。その酸化する身体を、弱アルカリ性に保つことができれば、上記のような心配少しは軽減されると考えられます。身体を弱アルカリ性に保つために、重曹クエン酸水を活用されてみてはいかがでしょうか。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、

skc-soudan@skc.ne.jp まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。