

君島十和子の 食ベるメ 食コ

「キレイな肌も体も『美は食から』と、私は考えます。人間の体を作る細胞は自分の食べた『食べ物』からできるからです」と十和子さん。美の視点から「食」を考えた、おいしくてキレイになれる食生活を大公開します!

Vol.9



水 水素水

酸化還元力=アンチエイジング力を期待しています!

「特殊な製法で水素をプラスした『水素水』は目覚めの1杯に。味もまろやかで常温でも飲みやすいのでオススメです。疲労回復効果もあり、夜更かししたときや疲れを感じる時にも飲んでいただけます」
右/酸化還元力に優れた水。おいしい水素水(アルミバウチタイプ) 500ml×20本 ¥9,470 (ブルーマーキュリー) 左/より高濃度に水素を含み、酸化還元力が高い。H4O -600mv 水素結合水 230ml×15本 ¥7,875 (H4O)

こまめな水分補給は 体の内側からのスキンケア

この連載のテーマである「インナービューティ」の中で、私がとても大切にしているのが、水。当たりまえのことのようにですが、私は水を飲むこともスキンケアのひとつだと思っています。体の代謝のための水分補給はもとより、肌のための水分チャージも、外側から化粧水をつけるだけでなく、内側からも必要と感じるからです。人間の体は60~70%が水分といわれ

ています。それだけ水は人間の体に不可欠なもの。体内の水が不足すると、内臓や血液など生命維持に必要なところに水分が取られて、肌まで行き届かず、乾燥してしまうと思うんです。しかも肌細胞がカラカラ、べちゃんこになっていたら、どんなにいい美容液やクリームを使っても、栄養分の働きようがありません。肌に充分水分が行き渡り、細胞ひとつひとつにまで巡っている状態が、美肌作りには欠かせないのです。

そのために必要な量は1日1.5ℓ。お茶やコーヒーは好きですが、カフェインの利尿作用で体から水分を排出するので、私は純粹な水分とはカウントしません。同じ理由でアルコールもNG(もともと飲めないのですが)。基本的にはシンプルに「水」を飲みます。なかでも、微量ミネラルが含まれた天然発泡水や水素分子をプラスした水素水など体によさそうなものをチョイス。時間のあるときはハーブ水を作って、視覚でも楽しみながら水分チャージをします。体を冷やさないうために、常温で飲むことも鉄則です。

飲み方も大切で、1度に大量に飲むのではなく、1時間ごとに100ccくらいずつ摂るのが効率のよい水分補給。どの渴きは体の水不足のサインなので、それを感じる前に飲めるよう、デスクにペットボトルを置いておき、会社にいる間もまめに飲んでいただきます。あと、朝起きたときと寝る前、お風呂で汗をかいた後、バスタブの後にコップ1杯の水を飲みます。

こうして、こまめな水分補給の習慣をつけ、体内に水を行き渡らせてひたひたと満たすことが、うるおいや「透明感」のある肌作りのコツです。



きみじまどわ
フェリーチエトワ
クリエイティブディ
レクター。「美容効
果を期待して飲むの
はミネラル分豊富な
硬水、ゴクゴク飲み
たいときは常温でも
おいしい軟水と飲み
分けています」

今月の大好物 | 「水」

うるおいを行き渡らせる『巡り水』
を絶やさないと、美の極意です

—十和子さん



水 ブリタの浄水器

浄水器は手軽なブリタを愛用中

家で料理するとき、お米を炊く水やおみそ汁など、口に入れる水はすべてブリタを通した水。水を注ぎ、フィルターを通すだけで、とてもまろやかに。ペットボトルで水を買うより経済的です。マレーラ XL 2.0ℓ用 ¥4,389 (ブリタジャパン)



水 天然発泡水

食事時は天然微発泡タイプのミネラルウォーターを

シュワシュワした泡が満腹感を誘い食べすぎを防ぎ、消化促進してくれて食事後も胃がスッキリ。しかも、小腸のひだの間を掃除する働きも! 右/サンペレグリーノ 750ml ¥368 (サントリー) 左/ヴィシー セレスタン 500ml ¥210 (大塚ペパレジ)

体内には1日約2.5ℓの水分が入り出している



左の図のように、1日に人間から水分が輩出されるのは汗や排泄物を含めて約2.5ℓ。それを補うために必要な2.5ℓのうち、食事や代謝によって生じる水を差し引くと、1日に飲むべき水分量は1.5ℓ。「1日1.5ℓ」とよくいわれますが、それはこんな根拠があったことなのです。ちなみに、人間の体内の総水分量は驚くほど一定に保たれています。たとえば1%水分が失われるだけでどの渴きを感じるし、水分不足が進むと血液がドロドロになり脳梗塞や血栓の原因に。年齢が進むにつれ総水分量は減っていくので、ずっと若く、健康でいるためには、毎日の確実な水分補給が欠かせないのです。

そうなんです!

管理栄養士
牧野直子さんが証言!
「水」はうるおい美肌
に不可欠です!