

節電の夏 熱中症対策

「ポカリスエット」を飲んだ事あると思いますが、運動や力仕事等で大汗をかいた後のポカリは何でこんなに旨いんだ・・・って思います、でも反対に汗もかかず喉も渴いていないときのポカリの不味さ・・・体験したことありませんか？

何故同じものが旨かったり不味かったりするのでしょうか ポカリの内容物に対して自分の身体が欲していれば旨い、充足していれば不要だから不味いと身体のセンサーが教えてくれているのですね。

塩のナトリウムと野菜や果実に多く含まれるカリウムは陰陽の関係にありバランスよく摂取する事が必要ですが。普段の食生活の中では知らず知らずの内に塩分やミネラルが偏りがちです、最近には特に減塩キャンペーンで何でも塩分控えめ食品が多く、ビタミン補給と称して生野菜や果実の摂取が多くなってカリウム過多、ナトリウム不足の方が多くなり結果として、冷え性や膠原病、リウマチ等の病気が多く見かけられます。汗で失った塩分やミネラルをしっかりと補充して身体を自然回復力を高めて下さい。

「塩は生命の源」あらゆる体調不良(病気)を改善する働きがあります。

下記を作ることによってポカリ以上のミネラルウォーターが容易に出来ます。

高濃度のミネラル塩水を作り置きしてください。

上記を冷やした水に適量落としてミネラルウォーターを作り美味しく飲んでください。

外出時、スポーツ中、夜間にペットボトルに入れて利用しましょう

作り方(高濃度のミネラル塩水)

用意するもの

- 1 天日海水塩(ジャワ海の塩) 100g その他天然塩できれば海水塩が良い
- 2 「天然にがり・まどうら」 50ml
- 3 水(水道水) 450ml
- 4 500mlの空ペットボトル
- 5 ナベ

手順 ナベに1~3のものを入れ塩が全部溶けるまで加熱する(沸騰させなくてもOK)

熱を冷まし空のペットボトルに移して完了。

但し ジャワ海の塩の場合少しアクがでるので、コーヒーフィルターなどでろ過すると良い。

この状態で ミネラル硬度26,900の超濃厚ミネラル水です。 塩分濃度は20%です。

上記を原液として下記の通り薄めると飲んで美味しい身体にやさしいミネラルウォーターになります。

500mlペットボトルに水を入れ上記原液をキャップ1杯入れて冷やして飲用する。

この状態で ミネラル硬度約750 塩分濃度0.28%になります。

賢い使い方

真水(水道水)を入れた500mlペットボトル数本を冷蔵庫内に常備する。

スポーツ、散歩、外出、外作業など水分の補給が必要なとき、濃厚原液を冷水に混ぜて持参する。

夜間 枕元に置き小用などで目覚めた時、口に含んでうがい、あとで1~2口飲むと寝つきが良く健康にも良い。