

西川りゅうじんの

## 元気な会社・地域の創り方

# 新たな効能で炭酸水が大ブームに

炭酸水の持つさまざまな効能・効果が見直され、女性の間で大ブームになっている。注目を集めている作用は主に以下の3つだ。

### 1、飲用の効果

飲むと清涼感に加えて、実際に疲労回復の効果がある。疲れるとヒトの筋肉には疲労物質である水素イオンがたまってしまふ。炭酸を取ることで水素イオンを中和し、疲労が和らぐ。

また、炭酸が血管に入ると一時的に酸素不足になり、身体が酸素を取り込もうとして血流が増加する。血行が促進されて代謝がアップし、体内の老廃物の排出が早まるのでデトックス効果が期待できる。

一方、炭酸の泡が胃の粘膜を刺激することで、腸のぜん動運動が活発になる。お通じが良くなり、女性の大敵である便秘解消にも役立つ。また、飲むとお腹が膨れるので、脳に満腹信号が送られ食欲を抑えるため、一定のダイエット効果があるとも言われる。



ボトル入り炭酸水のみならず、家庭で手軽に経済的に炭酸水を作れるマシンが人気を呼んでいる。

### 2、洗顔・パックの効果

炭酸は酸素の25倍もの肌への透過性を持つ。洗顔フォームやせっけんを水の代わりに炭酸水で泡立て洗顔する「炭酸洗顔」や「炭酸ジェルパック」「炭酸ミストケア」は、肌の新陳代謝

を促進するので、シミ、くすみを改善するなど美肌効果があるとされる。さらに、炭酸はタンパク質に吸着する性質があるため、肌表面に残る古い角質や過酸化脂質を付着して肌から引き離して除去する効果もある。

また、炭酸水でスカルプ（頭皮）を洗浄する「炭酸ヘッドスパ」は、シャンプーだけではなかなか落ちない毛穴に付着した皮脂、シリコンやワックス

などの付着物を取り除いてくれる。

### 3、入浴の効果

炭酸泉は、医療現場において、動脈硬化や心臓病などの循環器系疾患に対する療法や床ずれの治療に用いられてきた。炭酸が溶け込んだ湯は、水だけのお湯に比べ、5倍もの血行促進効果がある。

女性用スポーツジムや温浴施設で炭酸泉のバスタブの設置が進み、家庭用の炭酸泉マシンや入浴剤も注目が集まっている。

口からだけでなく肌からも吸収できる炭酸の水は、古くて新しい女性の味方だ。



マーケティングコンサルタント 西川りゅうじん ウォークマンの販売促進、ジュリアナ東京のPR、六本木ヒルズの商業開発、愛・地球博のモリゾーとキッコロや平成遷都祭のせんたくんの選定・広報、つくばエクスプレス沿線PR、芋焼酎の人気演出に携わるなど産業と地域の元氣化に努める。厚生労働省「健康寿命をのばそう！」運動スーパーバイザー。1960年生まれ。