

頼るべきは食材の力

Dr.

ドクター

最新版

クワダサン

食べ方を変えて
免疫力
アップ!

100th
special
edition

40年間医者知らず、
野菜の力を
よく引き出して
腸から体を
温める食べ方。

たなかれいこさん
食のギャラリイ612主宰

免疫力が 上がる 食べ方



有賀薫さん スープ作家
毎朝のスープが、
体と心を整えてくれる。
牧野直子さん 管理栄養士、料理研究家
免疫力を上げる大人のための
バランスのいい食事とは？



医師に聞きにきました

伊藤明子さん 赤坂ファミリークリニック院長
毎日何をどう食べるかによって、
病気のリスクに差が付きまます。

永田智さん 東京女子医科大学教授
発酵食品で免疫力はアップする？
本当のところを聞きました。

バランスは
〈主食3:主菜1:副菜2〉

MAGAZINE HOUSE MOOK

免疫細胞は腸に集中！ 胃腸を健康にする水に注目。

お水を替えたなら、「お通じがよくなった」「下痢しにくくなった」「胸やけが減った」……。
胃腸症状改善の医療効果が認められている電解水素水って？どんな点が優れている水なのかを取材しました。

文：笠原久子 資料：日本トリム

新しい水生活の始まり。 電解水素水で、腸活！

人の身体の水分量は、年齢によって違うが、だいたい体重の約60%だという。水なしでは生きられない私たち。毎日水を飲み、水を使う。生まれてからずっと、これから先も一生続く水との営み。健康に関わることだから、もう一度、考えてみたい、水のこと。

電解水素水がいらしい——。以前から何度も聞いてはいるが、今また注目されているという。

「当社の整水器は、家庭用管理医療器の認証を受けていて、胃腸症状の改善効果が認められています」というのは日本トリムの平井健太郎さん。エビデンスとなるデータがある。業界で実施した治療では慢性の便秘や下痢、腸内異

常発酵、消化不良、胃酸過多の不調がある人に、電解水素水を毎日1リットル、2週間飲み続けてもらったところ、お腹の調子が改善した人88%。便秘がち、下痢気味が大幅に減り、普通便が5割から9割、と顕著に増加したのだ。

科学の世界では、免疫細胞の約7割が腸に集中し、病原菌やウイルスからの攻撃に備えていることがわかってきたという。つまり免疫は腸で作られている。だから胃腸に良い水を毎日飲むことが重要なのだ。

その胃腸への医療効果が認められたとなると、ますます気になる電解水素水。でも、難しい飲み方とか、機器の設置がめんどうとか、そういうことはないのだろうか？「ないですよ。整水器の取り付けも簡単。蛇口から出てくる水が、電

35年以上培った技術で、 整水器シェア、No.1

シンクサイドにすっきり置けるコンパクト設計ながら、透析の医療現場技術で作られた電解システムを搭載。生成する電解水素水はpH9.0～10.0のアルカリ性。ミネラル類は原水より約5～20%多い。



野菜が
イキイキ



電解水素水で野菜や果物を洗ったり、浸したりすると、シャキッとします。

お茶が
おいしく



いつものお茶もすぐに濃く出て、マイルドな味わい。

ごはんが
ふっくら



お米を研ぐ・炊くときに使うと、ふっくらもちもち、つやが出て甘みが増す。

水素水で変わる
お通じ、肌、睡眠、
素材のおいしさ

浄水カートリッジの交換は、1年または通水量1万リットルを超えたとき。サインが出たら、蓋をはずして入れ替えるだけ。



〈トリムイオンGRACE〉本体価格24万8000円（税抜）、専用カートリッジ1万2000円（税抜）。寸法260（W）×321（H）×126（D）mm 1日27リットル5年間使用した場合、500mlあたり約3.5円。



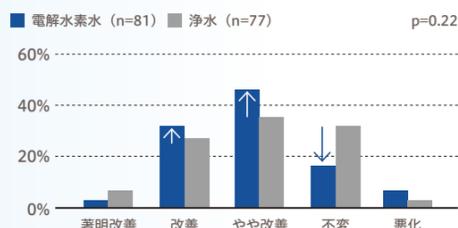
問い合わせ 日本トリム ☎0120-390-460
<https://www.nihon-trim.co.jp/product/>



解水素水になります」
朝、目覚めに蛇口からコップ1杯。お茶は短時間で濃く出る。コーヒーもひと味違う。出汁もよく出る。ペットボトルに入れて持ち歩きも可。日本トリムで発売されている高級ステンレスボトルは水素が抜けにくいのが特徴だ。
野菜や果物を洗ったり浸したりすると、シャキッと！ 素材がイキイキして、色出しも鮮やか。ゴボウや山菜のアク抜きに。お米はふっくらつやの炊き上がりになる。
「電解水素水は、水道水を浄水した後に電気分解して作ります。この浄水と電気分解後に出る酸性水にも、効果的な使い道があります」
浄水カートリッジはJIS規格指定13物質プラス6物質をしっかりと除去するので、薬の服用やミルクづくりにも安心して使用可能。
酸性水は、肌に近い弱酸性なので、洗顔やコトントンにたっぷり浸してお手軽パック。今話題の次亜塩素酸も入っているの、水道水で洗浄するより電解酸性水で洗浄や掃除に使用した方がよいかも。
電解水素水、酸性水、浄水の3種類を用途に応じて使い分ける——。新しい水生活に、期待！

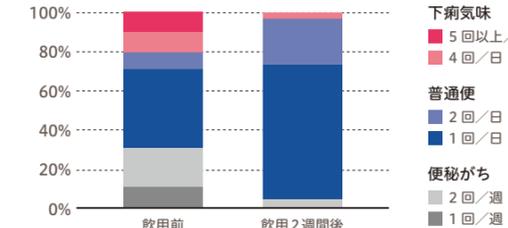
【胃腸症状の総合改善度】

電解水素水を2週間、毎日1リットル飲用。胃腸症状の改善、胃腸の働きを助け、お通じを良好にする。



【電解水素水を飲用前後の便通比較】

電解水素水を2週間、毎日1リットル続けた結果、便秘がち、下痢気味が減り、普通便が5割から9割に増加。



胃腸の不調に変化が

