

正月太り解消は さゆを水素水で

電解水素水整水器の職域販売を手掛ける日本トリムは1月13日、「正月太りとさゆ」に関するアンケート調査の結果を発表した。アンケート調査によると、「正月太りを経験したことがある」と回答した人が56%に上った。日本トリムでは、正月太りの解消のために、電解水素水を使用したさゆを飲むことを薦めている。

「正月太りとさゆ」に関するアンケート調査は、22年12月23日から3日間、全国の20〜70代の男女200人を対象に、インターネットを使って行った。調査の結果、「正月太りを経験したことがある」と回答したのは56%だった。「正月太り対策を行っているか」という質問に対しては、「いいえ」と回答した人が71%だったという。

日本トリムによると、連休中の暴飲暴食によって腸が疲弊すると、腸の働きが悪くなり、腸内環境が悪化するという。腸内環境が悪化すると、栄養素の消化吸収がスムーズに行われなくなり、余った栄養素は脂肪として蓄積され、「正月太り」の原因になってしまったりする。

「正月太り」を解消するためには、食事を控えたり食事を抑えたりして、胃腸を休ませることが効果的だという。同社では、食事を抑える代わりに、さゆを飲むことを薦めている。

アンケートで、「さゆを飲むか」という質問をしたところ、「よく飲む」と回答したのは13%、「飲まない」と回答したのは、44%だった。

「さゆをどんな水で作るか」についても聞いたところ、「浄水器の水」と答えた人が最も多く、「水道水」が2番目に多かった。

日本トリムでは、「胃腸症状の改善」が認められている整水器でさゆを作るのが、「正月太り」の解消に最も適している」と紹介した。