

白湯



Q.白湯とは

A.白湯(さゆ)は、水を一度沸騰させた後、50℃程度にさましたものです。

だいたい熱燗くらいでしょうか？一度沸騰させているという点で、温かい水のお湯とは異なります。

ちなみに、日本薬局方という“医薬品の規格基準書”には「冷水は10℃以下、微温湯は30～40℃、温湯は60～70℃、熱湯は約100℃の水とする。」とあります。つまり、一度熱湯にしたものを微温湯と温湯の間くらいにさましたものと言えます。お酒の温度といい、日本人の温度に対する表現は豊かですね。(参考)パイタンと読めば、スープのことですね。

白湯スープは「スープスープ」となるので誤った日本語のようです。

Q.その効果は

1. 冷えの改善(予想通りですね。)
2. 胃腸の活性化(鍋を食べたあと、おなかがゴロゴロ鳴りますよね。え、私だけ?)
3. デトックス効果(胃腸の活性化によって便秘の解消につながるとされています。)
4. リラックス効果(温かいものを飲むとホットしませんか?)



Q.飲むタイミングは

A.起床時、食事前、就寝前がよいようです。

Q.飲む工夫、アレンジは

A.ゆっくり飲むこと。しょうが、ハチミツやレモンを加えると飽きずに続けることができます。

Q ほかには

1. 経腸栄養剤*1の前に白湯を先行投与すると胃が拡張することで、胃ろう*2部位からの栄養剤の漏出を防止できたという報告があったり、下痢を予防できるのではないかという研究が進められていたりします。
2. 白湯には、カフェインが含まれていないため、温かいお茶に比べて、眠気が増加し、作業効率が落ちるといった論文も見つかっています。気を付けねば…

【簡単で、コスパの良い“白湯”、一度試してみませんか？】

*1 経腸栄養剤…消化管機能があり、かつ消化管が安全に使用できる場合に用いる栄養剤。

*2 胃ろう…正しくは胃ろうカテーテル。経口摂取が出来なくなった者がお腹に開けた小さな穴から胃へ飲食物や医薬品を注入するための通り道。