

この度の震災におきまして、被災された皆様、心よりお見舞い申し上げます。
11日の震災から定期配送が出来ない状態となり、大変ご迷惑をお掛け致しましたが、
19日より再開させて頂いております。物流に関しましては、被災地優先となります旨、
配送遅延が予想されます、ご理解頂きますようお願い申し上げます。
まだまだ、余震も続き厳しい状況にはありますが、皆様くれぐれもお体にはお気を
つけられ、がんばってゆきましょう。 「がんばろう茨城」

Ohdelife Column

●水とダイエットについて。

若い女性に限らず、肥満、メタボリックは多くの人々の悩みです。
年中ダイエットを試している方も少なくありません。
世間では様々なダイエット方法が提案されていますが、
その中に「水飲みダイエット」というものがあります。



そして、「痩せる水」は・・・はてさて、本当に水でやせるのでしょうか？
実は、水自体に痩体効果があるわけではありません。しかし、ダイエットに
有効か否かと言えば「有効」なのです。

水は食欲抑制効果や新陳代謝を活性化する働きがあり、ダイエットに良い効果をもたらし
ます。だからと言って一度に大量に水を飲むのはいけません。
急に大量に摂取すると、むくみの原因になります。



ダイエットに有効な飲み方は「**少しずつ時間をかけて、たくさん飲むこと**」です。

では、「痩せる水」とは一体何でしょうか？ 有名なのはコントレックスです。その特徴は、
高い硬度にあります。日本の水の平均硬度が50～60度に対し、コントレックスは**1468度**
と極めて高くなっています。硬度の高い水には便秘解消効果が高いのですが、反面このよう
に高硬度の水は体に合わず、下痢をおこすこともあります。つまり、こちらでも飲むだけで痩せ
るという訳ではなく、ダイエットに「有効」であると言えます。

サプリメントは、自分の体に合ったものを選び、飲み続けることによって健康を補助できます
さらに高硬度の水は飲み慣れない人からすると、大変飲みにくいお水です。ダイエット中は
水分が不足しがちになりますので意識的に多く飲む方がいいことを考えると、「**体や味覚に
無理なく続けられるお水を選ぶ**」のがいいでしょう。

ワンウェイウォーターの「**日田天寿の水**」などは**硬度62**とダイエットに不足しがちな
ミネラル補給もしっかりでき、味もまろやかなので、ダイエットサポートにぴったりな
のではないのでしょうか。

- 今回の震災で皆様より「**水があって助かった**」とのお言葉をたくさん頂きました、
私がサーバーを設置の際に「**災害時にご利用できます**」とお話ししていますが、
まさか本当にこのような事態になるとは思ってもいませんでした。

また、ご利用後の**ペットボトルとダンボール箱**が、水を汲んで運ぶのに非常に
便利だ分かりましたし、ご利用になった方も多いようです。

地域情報サイトと「ぷらざ」に掲載しています。

ラキナビ <http://rakinavi.com> **ショップ**

いばナビ <http://ibanavi.net/> **暮らし**

お水の変更等があれば、お気軽にお問合せください。

オーディライフ

