

昔は炭酸水はからだにはあまり良くないと思われていましたが、最近は逆に「炭酸水がからだにいい」と言われブームになっています。炭酸飲料は、**糖分や酸味料など他の成分も含まれるので飲みすぎに注意しましょう**。炭酸水のさまざまな効能は次の通りです。

◆筋肉の疲労を回復

筋肉の疲労の原因とされる乳酸を取り除いてくれる効能があり、筋肉痛が起きたときに有効です。

◆消費エネルギーの増大

血管の中が酸素不足になり、走っている時と同じ状態になり、エネルギーを必要とするため、ダイエット効果が期待されています。

◆胃腸が活発に運動

胃や腸などの消化器官の運動が盛んになり、便秘や熱中症などの予防や、食欲増進などの効果が期待できます。飲む量は、一日150ml程度と言われており、飲み過ぎは逆効果になります。

