

# 住まいのかわら版

Vol.40  
2025年12月号

OGIKEN

<発行>  
株式会社 荻野建築企画  
戸田市上戸田1-1-17  
TEL.048-445-5277  
FAX.048-445-5865

## 炭酸水を活用しましょう！

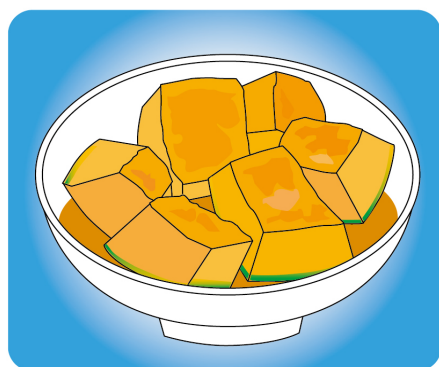
炭酸水には良いことがたくさん！  
普段の暮らしに取り入れてみてはいかが？

皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「炭酸水」です。シュワシュワの飲み心地が爽快な炭酸水。飲む以外にもいろいろと活用することができます。飲みかけの炭酸水でもOK！ぜひ、参考してみてください。

料理に良し！掃除に良し！  
あると便利です！

・炭酸水でご飯を炊くとふっくら…水の代わりに炭酸水を使うと炭酸水の気泡が米粒の間に入り込み、お米1粒1粒がふっくらと炊き上がります。古米の炊飯でもその効果が期待できるそうです。

コップは、入れるときに静かに入れることと、炭酸水だと少し固く炊ける傾向になるそうなので、水よりも気持ち（1・1・1・1・2倍）多く入れること。炊飯器に浸水工程が含まれていない場合は、15〜30分ほど浸水させましょう。軟水の炭酸水を入れるのもポイントです。



炭酸水で煮豚や野菜の煮物なども柔らかくなるそうです！

・アルカリ性の汚れを落とす…炭酸水は二酸化炭素をふくむ弱酸性の液体。水アカなどのアルカリ性の汚れを落とす効果が期待できるそうです。本来飲み物なので、ペットや小さいお子さんがいる家庭でも安心して使えますね。気が抜けた炭酸水でもOKだそうです。

そのままで温めても体に良い♪  
・炭酸水で胃腸の働きを活発に…炭酸ガスが胃を刺激して胃の働きを活発にし、腸のぜん動運動も活発にしてくれるそうです。  
・炭酸水はおうちでも作れる！…冷水500ccに食用のクエン酸小さじ1を入れて混ぜ、食用の重曹小さじ1を入れれば炭酸水の完成！炭酸飲料が入っていたペットボトルでつくるのも良いですね。ぜひ試してみてください。  
・ホット炭酸水も良い…体を冷やさず炭酸水の良さを取り入れることができます。



炭酸水は飲みすぎると、過剰に刺激される可能性がありますのでご注意ください。

朝、起きたての1杯の水や白湯の代わりにホット炭酸水を飲むと炭酸の作用によって血行も促進されること。コップ1杯なら、電子レンジ600Wで30秒程度が目安。40℃前後に温めるのがおすすめです。  
・ホット炭酸水は手湯や足湯にもおすすめ…炭酸ガスが皮膚から浸透し、血管が開きやすくなり、血行が促進されるそうです。冷え性対策にも良いですね。1回、だいたい15分程度が



ちょっと疲れたな、というとき、手湯や足湯でゆったりリラックスしてみるのも良いですね。

おすすめです。  
手湯や足湯に炭酸水を使う場合は、40〜42℃のお湯1リットルを洗面器などに入れ、そこにペットボトルの炭酸水1リットルをいれて温めます。ガスが抜けないよう、ゆっくりと注ぎます。ちなみに、温めすぎると炭酸ガスが抜けてしまうので、注意しましょう。

頭の体操

### 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。  
さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！