



# 電解水素水使用方法



↑  
ア  
ル  
カ  
リ  
↑  
中  
性  
↓  
酸  
性  
↓  
除菌作用

電解レベル

**強**

## \* 日常飲用 (3週間目以降~)

### ・ 料理への活用【炊飯、煮物、アク抜き】

- ☆炊飯……今までより若干水を減らしてもOK!!  
腐りにくく嫌な臭いのない美味しい炊き上がりになります。
- ☆味噌汁…ダシと味噌が少量ですみ、美味しくなります。
- ☆煮物類…素材の味が良く染み出て柔らかく煮上がります。今までより味が濃く出てきますので調味料を少量減らしてください。
- ☆アク抜き・湯がき…フキ・ほうれん草などは、塩・重曹を使わずに色鮮やかに仕上がります。



豊潤作用

溶解作用

熱伝導力

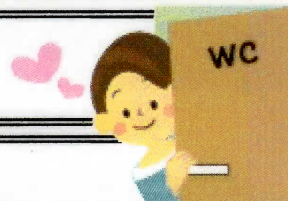
### ・ 飲み物への活用【吸収力】

- ☆お茶……タンニン酸が中和され、渋みが少なくお茶の色が鮮やかになり、香り高くなります。
- ☆コーヒー…まろやかで香り高いコーヒーになり、アイスでは渋みも取れます。
- ☆焼酎・ウイスキーの水割りに…味が引き立ち口当たりが良く、悪酔いを防げます。
- ☆スポーツドリンク…吸収が早く、お腹に溜りづらいので水分補給に適しています。

電解レベル

**中**

## \* 飲み慣れの方に！ (2週目)



電解レベル

**弱**

## \* 飲み始めの方に！ (1週目)

☆ 胃腸にいい水なので、目覚めや食間に一杯。胃酸が出過ぎの方にも最適!!

**浄水**

- ☆ 薬の服用時には不純物を取り除いた中性の水で服用して下さい。
- ☆ 赤ちゃんのミルクの溶き水にもおすすめです。



美容効果

### ・ 美容への活用【お肌は弱酸性】

- ☆洗顔……皮膚がなめらかになり、お化粧ののりを良くします。
- ☆化粧水…お風呂上りの乾燥肌予防・髭剃りあとの痛んだ肌に効果的です。
- ☆お風呂…体が良く温まり、全身美容と肌の健康に効果的です。  
(湯船の4分の1程度、割り水を)



収れん作用

### ・ 料理への活用【引き締め効果】

- ☆そば・素麺…茹で水を酸性水にして茹でると、コシのあるシコシコ麺に仕上がります。
- ☆天ぷら……衣の溶き水に使うと、カラッと上がり、サクサクの天ぷらになります。
- ☆ゆで卵……中身が飛び出さず、殻が剥きやすくなります。



洗浄作用

### ・ 洗浄・お掃除への活用【除菌効果】

- ☆衣類の洗濯…脱水前に酸性水に浸してから干すと梅雨時の乾き難い日でも嫌な臭いにつきません。
- ☆食器の洗浄…茶しぶ・鍋のコゲなど、酸性水に浸しておくとな非常に落ちやすくなります。
- ☆ふきん・おしぼり…菌が繁殖しにくいのでカビ・嫌な臭いの予防に効果的です。
- ☆お掃除……畳、廊下、タイルは汚れが落ちやすく、べたつきません。
- ☆磨き掃除……鏡、メガネ、ガラスなどは汚れがよく落ち、ピカピカになります。



除菌作用