

色の効果

総務課 橋本 純子

皆さんの好きな色は一体何色ですか？ 私はこの質問を受けると、自分は一体何色が好きなのだろうか？と考えてしまいます。強いて思う色は、“晴れた日の、雲が一つもない真っ青な空の色”がスッキリとして気持ちが良いなと思います。

私たちは何気なく過ごしている中でも、様々な色に囲まれて生活をしています。色によって物のイメージがあったり、人の気分を変えたり、状況によっては人の健康にも影響する場合があります。今回はそんな色について少し考えてみたいと思います。

色とは何なのか??

簡単に言うと、「色」とは物に当たった光が反射をして、人の目に入ることで色を認識することができます。例えば、リンゴが赤という色に見えるのは、リンゴが光の中の長波長の光をよく反射し、それ以外の波長の光を吸収するためで、長波長の赤色の光が目が届き、脳が赤色だと認識することができます。

色が与える心理効果

私たちの身の回りにはあらゆる「色」があります。「元気が出る色」だったり「落ち着いて癒される色」といった印象を受けることもあるかと思いますが。

色には人にイメージを持たせたり、心理面に対して影響を与えたり、何気ないもののように思えますが、実は効果があるようです。

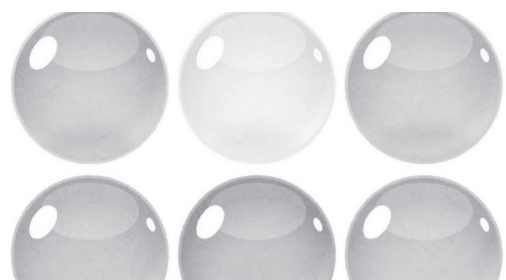
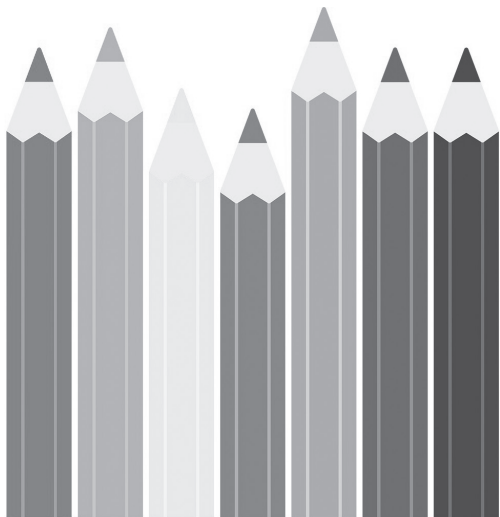
例えば、赤を見ると交感神経が刺激されて血圧が上がったり、反対に青や緑にはリラックスさせる効果があるそうです。また、色によっては寒暖の差を感じたり、膨張して見えたり、重い、軽い、柔らかい、硬いなど様々な面で影響を与えていると言えます。

自律神経と色

自律神経には交感神経と副交感神経があります。私たちはその2つが切替わって日夜活動しています。

面白い実験があるのでご紹介します！ 赤色の壁紙で囲まれた部屋で生活すると多くの人は脈拍が上がり、体温までも高くなるそうです。反対に青色の壁紙で囲まれた部屋で生活すると、脈拍や体温は低くなり、体感温度も3度ほど低くなるという結果がでたそうです。また、同じ赤い部屋、青い部屋にそれぞれ目隠しをして入っても、同じ結果が得られたそうです。この実験から、目隠しをした状態でも体に変化が生じたことにより、視覚以外でも色を感じることができると考えられているそうです。何とも不思議な話で興味深いですね。

このように色は私たちの日常に広く浸透しており、身体的、心理的だったり、意外と気づかないだけで、重要な要素の一つなのだと感じます。



白湯男子ってご存じですか？

総務課 稲本 たか子

以前、ラジオを聞いていて「白湯男子」と言う言葉が聞こえてきました。白湯と言えば、意識の高い女性が飲むものと思っていたのですが、最近は若い男性も白湯を飲んでいると言うのです。白湯が流行っているのかな？と思いました。

その後、コンビニで白湯が売っているのを発見しました。30年以上昔、お水やお茶が売り出された時と同じ衝撃を受けました。今回は、そんな衝撃を受けた白湯について調べてみました。

白湯はなぜ沸騰させる必要があるの？

昔は、水道水でしか作れなかったからです。現在のようにペットボトルやウォーターサーバーなどが無い時代から白湯は、健康法として取り入れられてきました。しかし、水道水には、残留塩素やトリハロメタン等の物質が含まれています。この残留塩素や、トリハロメタンを除去するためには、水道水を10分～15分程度沸騰させる必要があるのです。

水道水以外なら沸騰させなくても大丈夫？

沸騰しなくても大丈夫です。水道水ではなく市販の水や、ウォーターサーバーの場合は、残留塩素やトリハロメタンを含む心配がないため、沸騰させなくても大丈夫です。

白湯にダイエット効果はある？

白湯を飲むだけでダイエットになるほどの高い効果は期待できませんが、ダイエットに適した腸内環境に整える期待ができます。血液の循環が良くなり脂肪燃焼率が高まる、内臓機能が温まることで内臓機能が活発になり、老廃物の排出を促進するなどです。

白湯の最適な温度は？

白湯の温度は50℃前後が最適です。

白湯を飲むことで期待できる効果とは

効果1 消化を助ける

白湯を飲むことで胃腸全体が温まり活性化することで消化が高まります。消化が高まることで食べたものがきちんとエネルギーに変換されるため健康的な体になっていきます。

効果2 便秘の解消

上記でもお伝えした通り、白湯を飲むことで胃腸全体が温まり活性化します。胃腸が活性化することで消化促進につながり老廃物の排泄がスムーズになり便秘の解消につながります。

効果3 基礎代謝が上がる

基礎代謝とは、身体をまったく動かさなくても生命を維持するために消費されるエネルギーの事です。この基礎代謝は、内臓の温度が1℃上がることで約10～20%上がるとされています。白湯を飲むことで内臓が温まるので基礎代謝が上がります。その結果、血液のめぐりが良くなり冷え性の改善や脂肪燃焼によるダイエット効果にも期待できます。

起床時にコップ1杯の白湯を飲む

コップ1杯（200ml）飲むのが一番効果的と言われています。

就寝前にもコップ1杯の白湯が効果的

寝る前に白湯を飲むことで体が温まり、副交感神経が優勢になります。副交感神経が優勢になることで、心身のリラックス効果が期待できます。また、内臓が温まり血行が良くなるので冷え性改善になり寝つきが良くなる効果にも期待です。

飲みすぎNG!むくみの原因になる場合がある

水分の摂りすぎはむくみの原因になります。白湯は冷たい水よりも吸収が良いため、大量に飲みすぎるとむくみの原因になってしまう可能性があります。

白湯は冷え性の私にはぴったりかも…飲みすぎに注意しながら飲んでみたいなと、思いました。皆さんも飲まれてみては…？

