



白湯×温活7日間チャレンジ

～体調チェックリスト付き～

毎日続けられる簡単な健康習慣で、内側から体を温め、腸内環境を整えて健康的な毎日を手に入れましょう。たった7日間のチャレンジで、あなたの体調がどう変わるか、一緒に確かめていきましょう。

温活とは？体を内側から温める健康法

現代人の多くは「冷え」の問題を抱えています。体温が1℃下がると免疫力は約30%低下すると言われており、これは健康維持において非常に重要な問題です。

温活とは、意識的に体を温める生活習慣を取り入れ、代謝を上げ、血流を改善する健康法です。特に白湯（さゆ）は、内臓を優しく温め、体の芯から温まる効果があります。

④ 白湯（さゆ）の作り方

水を沸騰させてから約5分間弱火で煮出し、50℃程度まで冷ましたものが理想的です。

腸活との相乗効果で体調改善を目指す



免疫力アップ

腸内には体の免疫細胞の約70%が存在します。腸内環境が整うことで、体全体の免疫力が高まり、風邪やウイルスへの抵抗力が向上します。



肌荒れ改善

腸内環境の乱れは肌トラブルの原因になります。腸内フローラのバランスが整うことで、肌の新陳代謝が活性化し、透明感のある肌へと導きます。



便秘解消

白湯で腸を温めることで腸の蠕動運動が活発になり、自然なお通じを促します。腸内環境が改善されることで、便秘の悩みが解消されます。

白湯を飲む習慣は、腸を温めることで腸内の善玉菌の活動を促進し、腸活の効果をさらに高めます。温活と腸活を同時に行うことで、相乗効果が期待できるのです。

7日間チャレンジの流れと毎日の体調チェックポイント

朝のチェック

- 起床時の体温測定
- 手足の冷えの有無
- お腹の温かさを確認
- 前日の睡眠の質を5段階評価

日中のチェック

- お通じの回数を記録
- 便の形状・色をチェック
- お腹の調子（膨満感など）
- エネルギーレベルと集中力

夜のチェック

- 1日の疲労感の度合い
- 夕食後の胃腸の調子
- 就寝前の体の温かさ
- ストレスレベルの自己評価

毎日同じ時間に記録をつけることで、体調の変化を客観的に把握できます。小さな変化も見逃さないようにしましょう。

1日目～3日目：白湯習慣のスタート

朝の白湯習慣

起床後30分以内にコップ1杯（200ml程度）の白湯をゆっくり飲みます。急がず、一口ずつ味わいながら飲むことがポイントです。

体感の観察

白湯を飲んだ後の体の変化に注目しましょう。お腹が温まる感覚や、胃腸の動きが活発になる感覚を意識して感じてみましょう。

記録をつける

体調チェックリストに従って、朝・日中・夜の体調を記録します。特に便通や体の冷えに関する変化を細かく記録しましょう。

最初の3日間は体の変化に慣れる期間です。無理せず続けることが大切です。

4日目～7日目：温活＋腸活の実践強化

白湯をパワーアップ

基本の白湯に慣れてきたら、効果を高める工夫をしましょう。生姜やレモン、シナモンなどを加えると血行促進効果がアップします。

- 生姜白湯：すりおろし生姜を小さじ1/4程度
- レモン白湯：レモン輪切り1枚か絞り汁少々
- シナモン白湯：シナモンスティック1本

腸活を意識した食事

食物繊維が豊富な野菜や発酵食品を積極的に摂取しましょう。腸内環境を整えるのに役立ちます。

- 発酵食品：味噌、納豆、キムチ、ヨーグルト
- 食物繊維：ごぼう、こんにゃく、海藻類
- オリゴ糖：バナナ、玉ねぎ、アスパラガス

この期間は体調チェックリストで便通や疲労感の改善をしっかりと確認しましょう。少しずつ変化が表れてくるはずです。

体調チェックリスト例（毎日記入）

1

チェック項目	記入方法	理想的な変化
体の冷え	5段階評価 (1:とても冷えている～5:とても温かい)	数値が上がっていく
お通じの状態	回数	毎日1～2回
	形状（硬い/普通/柔らかい）	形状は普通
	色（薄い/普通/濃い）	色は健康的な茶色
睡眠の質	5段階評価 (1:とても浅い～5:とても深い)	数値が上がっていく
疲労感	5段階評価 (1:とても疲れている～5:疲れなし)	数値が上がっていく
気分・集中力	自由記述+5段階評価	ポジティブな記述が増える

毎日同じ時間に記録することで、より正確に体調の変化を追跡できます。写真や気づいたことなども記録しておく、振り返りの際に役立ちます。

継続がカギ！ 温活×腸活で健康美人へ

7日間のチャレンジが終わったら、記録した体調チェックリストを振り返りましょう。どんな変化がありましたか？

小さな変化を大切に

わずか7日間でも、お通じの改善や朝の目覚めの良さなど、小さな変化が表れているはずです。その変化を実感し、モチベーションにしましょう。

無理のない習慣化を

白湯を飲む習慣は、特別な道具や時間を必要としない、シンプルで続けやすい健康法です。朝の習慣として定着させましょう。

内側から輝く毎日へ

温活と腸活を組み合わせることで、体の内側から健康になり、それが外見にも表れます。無理なく続けて、健康美人を目指しましょう！