

# 電解水の上手な活用法

活用大項目	活用小項目	還元水	強還元水	酸性水	強酸性水	備考
飲み水に	朝起きて2～3杯飲む	●				朝起きて体内を洗浄
	3食の30分～1時間前にコップ1～2杯飲む	●				
	特にお酒を飲んだ夜の寝る前に飲む	●				
飲み物に	お茶、コーヒー、紅茶	●				お茶の葉やコーヒー豆の量は少なめでOK
	ウィスキーの水割り(氷も還元水で)	●				よりおいしく飲むことができる
	ビール：5～10%還元水を入れる	●				マイルドになる
	日本酒：数滴～10%還元水を入れる	●				まるやかで、口当たりが良い
	焼酎の水割り、お湯割りに	●				まるやかで、口当たりが良い
料理に	炊飯：pH9.0にてとぎ水から使用する	●				大変おいしく炊き上がる
	味噌汁：お味噌の量を減らす	●				出汁がきいていておいしい
	お吸い物・スープに	●				出汁がきいていておいしい
	野菜のあく抜き	●				ゴボウ、ワラビ、ゼンマイ、玉ねぎ等
	緑黄色野菜の湯がき・洗浄	●	●			ほうれん草、枝豆、小松菜、ブロッコリー等
	レバー・肉などの水浸し(20～30分)	●				臭いが抜ける
	煮物：調味料が少なくてすむ	●				材料の味がよくしみて、柔らかく煮える
	洗浄(まな板・ふきん)		●		●	強還元水で油をおとし、強酸性水で除菌する
	食肉・野菜・魚の殺菌				●	
	熱伝導が良いため、早く沸く	●				時間短縮とガス代の節約
	うどん、スパゲティーのゆで水			●		
	そば、そうめん、冷や麦のゆで水			●		
	豆類の煮炊き(早い煮上がりに注意)			●		インゲン、エンドウ、ウズラ豆等
	果実、野菜の洗浄、加工：自然な色に仕上がる			●		サクランボ、スモモ、イチゴ、ナス、大豆等
	天ぷらの衣に			●		カラッと揚がりべたつかない
ゆで卵：殻が割れても中身が出ない			●		殻がむきやすくなる	
冷凍食品：酸性水をかける			●		魚・エビ等の旨味が流出しない	
調味料のソース、醤油等：1/3～1/4抜いて還元水を入れる	●				味がマイルドになる	
洗浄に	洗濯用水		●			
	洗車(車体・タイヤ)		●			
	風呂や壁の汚れ				●	月1回スプレーで
	換気扇の油汚れ落とし等、台所全体のクリーンアップ		●			
	トイレの黄ばみ落とし		●			
	染み抜き		●			
	磨き：鏡・めがね・ガラス・包丁・板の間・タイル			●		
	おしぼり			●		除菌効果(いやな臭いがなくなる)
	洗濯のすすぎ：浸した後から絞ると柔軟効果あり			●		
	茶渋の付いた湯飲み、焦げ付いた鍋			●		一昼夜浸しておくで落ちやすくなる
お体に	風呂水：バケツ3杯くらいで早く沸く			●		湯冷めしにくくなる
	洗顔：パッシングして自然乾燥			●		きめ細やかな肌
	毛髪：洗髪後のリンスに(冬場はペットボトルに入れて湯煎で温める)			●		くし通りがよく、つやが出る
	日常肌にスプレーすることで美容効果あり(収斂作用)			●		
健康維持に	胃腸の働き：胃酸過多・慢性下痢・消化不良・胃腸内異常発酵の改善	●				1日2リットル以上飲用
	口の周りの炎症：拭く				●	
	やけど：スプレー、または脱脂綿に浸して貼る				●	
	水虫：体温程度にて30～40分数日漬ける				●	
	口内炎：何回かうがいをする				●	
	外傷：スプレー、または脱脂綿に浸して貼る				●	
	おでき：タオルまたは脱脂綿に浸しパッシング				●	
	痔病：脱脂綿に浸したものを貼る				●	洗面器に入れ、臀部を30分間つける
	あせも：脱脂綿、タオル等に含ませ30分接触				●	1週間位継続
	わきが：スプレーする				●	
	日焼け：スプレーまたはタオルでパッシング				●	
	アトピー：風呂上り等にスプレーする(できるだけ細かい霧状で)				●	
	扁桃腺炎：常時うがいする				●	
	ものもらい：2～3回目薬として適量を				●	
	外耳炎：綿棒に含ませ2～3回拭く				●	
円形脱毛症：スプレーで1日数回かける				●		
フケ：洗髪後のリンスとして使用				●	または、調髪時地肌にスプレーする	
床ずれ：スプレー等で吹き付ける				●		
植物に	観葉植物・生け花用の水に(pH8.5にて)寿命を延ばします	●				茎には噴霧器で、土壌灌水に3倍薄めて
	各種病気や消毒に農薬代わりに(除菌)使用				●	安全の上なし
	種の浸水・種まき後の注水	●				発芽を促進、苗の成長が良くなる
動物に	ペットの飲用水に	●				一段と元気、体臭が薄くなる
	金魚・鯉(還元水1/3、浄水2/3)	●				元気を取り戻します
	毛並みのお手入れに(ブラッシング)			●		美しい艶が出る
染物に	衣類・手芸品の染め物	●				色鮮やかに染め上がる