

## ★ 今年の夏の主役は、透明な炭酸飲料！？

6月11日、無色透明なコカ・コーラの全国発売がスタートしました。その名も「コカ・コーラ クリア」。既に飲まれた方も多いと思いますが、コーラと認識できる風味をギリギリ保ちつつ、コーラほどの甘さはなく、レモン果汁が少量加えられたことでスッキリとした味わいになったと評価されているようです。透明なコーラも衝撃的でしたが、来る6月19日には、サントリーから透明なノンアルコールビールテイスト飲料「オールフリー オールタイム」が、全国のコンビニエンスストア限定で発売されます。その特長は、何と言っても透明でかつ、ペットボトル（380ml）入りという点です。以前から「オールフリー」はノンアルコール“ビール”として親しまれており、あとに車の運転が控えているとか、アルコールを医師から止められているとか、そもそもアルコールを受け付けないといった人々が、ビール代わりに主として夜の酒席で飲むというイメージでした。そのため、販売数量的には伸び悩んでいたようで、メーカーとしては酒席限定というイメージを払拭し、さらにはアルコールゼロであることはもちろんのこと、カロリーゼロ、糖質ゼロ、プリン体ゼロと健康志向欲求を満たす飲料として市場に投入したかったようです。パッケージもイラスト付きで、“ランチに”“会議中に”“スポーツの後に”という具合に具体的なシーンを提案し、オールタイムを強く印象付けています。発売後の市場の反応が気になるところですが、見た目は“水”そのものですので、味や匂いに問題がなければメーカーの期待どおりにそれほどの違和感もなく職場に溶け込むのではないのでしょうか。

このような炭酸飲料をメーカーが研究・開発した背景には、ここ数年の健康志向の高まりに伴った無糖炭酸水ブームの存在があります。飲料メーカーでつくる一般社団法人「全国清涼飲料連合会」によりますと、炭酸水の生産量は右肩上がり、昨年までの10年間で約9倍にも増え、強炭酸による強い刺激やキレ味にこだわった新商品が続々と発売されています。また、自宅で手軽に炭酸水を作れる家電の売り上げも非常に好調なようです。

なぜこれほどまでに炭酸水が支持されているのでしょうか？先日、テレビで日本の炭酸研究の第一人者として著名な前田眞治医学博士が炭酸水の効能を以下のように解説していましたが、その前に、炭酸の基礎知識を少し押さえておきたいと思います。「炭酸水」は水に二酸化炭素が溶け込んだもの。二酸化炭素が水に溶け込んだ状態の時は「炭酸」、気体の時は「炭酸ガス」と呼ばれます。炭酸は基本的に不安定なため、炭酸水に振動が加わったり、異物に触れた時は炭酸ガスに変化していきます。（シュワシュワ泡立つ状態）

## ●飲料として

- ・炭酸水を飲むと炭酸ガスが胃腸の壁を刺激して胃腸の活動が活発となる
- ・同時に炭酸が胃腸の壁から浸透し、血管の内側の壁を刺激することで血管拡張ホルモンが分泌され、血管を広げて血流量が増える（血行がよくなる）
- ・血管拡張ホルモンの作用に加え、血液中の二酸化炭素濃度が結果的に上がることで細胞が酸欠状態であると勘違いし、酸素の供給を増やそうと血管を拡張させる
- ・血行がよくなることで酸素や栄養分が末端の細胞まで行き渡り、同時に老廃物がスムーズに排出されて代謝のよい体になる
- ・通常は小さいコップ一杯（150ml程度）を時間帯を気にせず飲むだけでよい
- ・ダイエット目的であれば、食前に500ml程度を飲むことで胃の中を炭酸ガスで満たし、満腹中枢を刺激して食欲を抑える（血行がよくなることは同じなので代謝は向上する）

## ●お風呂として

- ・炭酸水のお風呂「炭酸泉」は、普通のお湯と比較して低温かつ短時間で血行がよくなる
- ・普通のお湯の場合は熱によって体温が上昇し、血液が心臓から全身に勢いよく送られることで血行がよくなる
- ・炭酸泉は炭酸が直接皮膚から血管に浸透するため、足湯等の部分浴でも十分に効果が得られ、34℃程度でも血行がよくなる
- ・一般家庭では炭酸入浴剤の利用が一般的だが、入浴のポイントは、炭酸ガスとして抜けないように静かに長時間（20分程度）つかること（ぬるめで長湯が有効）

上記に加えて美容効果も期待できるようですので是非とも試してみても如何でしょうか。

（工藤克己）