

水素水の新しい作り方(Wボトル方式)と飲み方

◇水素水の飲み方

「水素水」は薬ではありませんので、いつ飲んでいただいても結構です。
大切なことは、少しずつでも小まめに、
飲んでいただくことです。
できるだけ、
30分おきに、飲むようにしてください。

みなもは、忘れない
ように、30分ごと
タイマーを掛けて、
飲んでます。



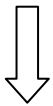
◇水素水の作り方

用意する物

- 『みなもとスティック』2本以上
 - ウォータージャグ（樹脂製のもの）※ガラス製は破損の危険があり適しません。
 - 内ボトル・ペットボトルでも可
 - ※水素が抜けやすいものが適しています。
- 使用していくうちに、内ボトルの中の水が減ってしまった場合は、水をつぎ足してください。
- 飲用水
水道水（浄水）・ミネラルウォーター等

使用例

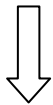
① 内ボトルにスティックを投入



水（浄水または水道水）を
口まで一杯に入れ、
キャップをしっかりと締める。



② ウォータージャグに①を入れる



飲用水を口まで一杯に入れ
蓋をしっかりと締める。



③ 6～8時間おいておく



④ 「水素水」のできあがり

※水素濃度の高いものや、短時間で「水素水」を作りたい場合は、
ペットボトルの中に入れるスティックの数を増やしてください。

※内ボトルに、水道水や浄水以外の水を入れますと、内ボトルが破損する場合があります。
特に硬水、鉱水、電解水素水、井戸水、温泉水、湧き水等は使用しないでください。

◇飲み方

手近なところにおいて、コップなどに汲んでお飲みください。ウォータージャグなど大きなボトルをご利用いただき、キッチンや、洗面所など複数個所に置かれると、お料理や洗顔などにも手軽に水素水を利用出来て便利です。

※コップに注いだ水からは、時間の経過と共に、徐々に水素が放出されてしまいますので、できるだけ早く飲み干してください。

因みに、1時間が経過するごとに、水素濃度は約半分になります。できるだけ小まめに水をつぎ足して、ジャグに空間ができないようにしてください。

◇よくある質問

Q：ジャグに入れる水は、どんな水がいいの

A：水道水（浄水器を通すこと）、ミネラルウォーター、電解還元水 など。

※井戸水や、山から汲んだ湧き水などは適しません。

Q：30分ごとに飲用するのはなぜ？

A：水素は体内に入ると生体膜を通し、また血液に溶け込み、速やかに体中に拡散しますが、およそ30分で、体内から放出されてしまうことがわかっています。このため、体内を常に水素で満たすためには、30分ごとの水素水の飲用が理想といえるのです。

※生活環境によって、30分ごとの飲用が難しい場合は、水素の濃度を高くして、できるだけ小まめにお飲みください。

Q：水素水に副作用はないの？

A：もともと、人間の腸内では腸内細菌により水素ガスが作られています。

また、これまでの様々な臨床試験においても、水素分子による副作用は認められていないことから、水素分子は人体に無害であると言われてています。

※医師より水分の摂取量を制限されている方は、まず制限内の飲量から始めてください。

Q水素水を飲むとどんな変化があるの？

A：・排泄便の状態が変わる（一番大切な目安です）。

- ・毎日のお通じがスッキリ、明るく柔らかい便、悪臭が解消される。
- ・体臭が気にならなくなる。
- ・疲れにくくなる。○目の疲れが軽減される。
- ・肌の調子が変わる。○頭髪に変化 など

※変化には個人差があります。

参考資料

『水素分子はかなりすごいー生命科学と医療効果の最前線』 深井有著 光文社新書

ご不明の点は、お問い合わせください。

フリーダイヤル：0120-37-9132 株式会社ウォーター・インスティーチュート 西本

◇スティックのお手入れ方法

○クエン酸を利用する（推奨）

基本のクエン酸水：水250ccにクエン酸小さじ1

例) 500ccのペットボトルに半分程水を入れ、その中にクエン酸を小さじ1杯入れてよくかき混ぜクエン酸水を作ります。その中にスティックを投入して、蓋を締めたボトルを横に倒して15分程度クエン酸水に浸け置きします。この間2～3回ボトルを振って、クエン酸水がスティックの中によく浸透するようにします。

15分経過した後、ボトルの中のクエン酸水を捨て、綺麗な水を入れてスティックを振り洗います。この時、スティックの中にクエン酸水が残らないように、振り洗いは2～3回繰り返してください。

以上で、お手入れは完了です。お手入れの後は、通常通りご使用ください。

○食酢を利用する

基本の酢水（5倍希釈）：食酢1に対し水4の割合

例) 基本的な方法は、クエン酸水を使用する場合と同様で、5倍に薄めた酢水にスティックを浸け置きします。但し、浸け置く時間は30分程度必要となります。

30分を経過した後は、酢水を捨ててスティックをよくすすいでから、ご使用ください。

※基本として、最初の3ヶ月間はお手入れの必要はありませんが、ご使用の頻度によっては、3ヶ月以内でも、「水素」の発生が弱い場合はお手入れをされるとよろしいでしょう。

但し、あまり頻繁にお手入れをされますと、「水素」を発生させる素材のマグネシウムが通常より早く磨滅し、「水素」が発生しなくなりますので、ご注意ください。

◇その他ご注意いただきたい点

1) 水以外の飲料には使用しないでください。

お茶やジュースにスティックを投入されますと、その成分がスティックに固着してしまい、劣化の原因になります。万が一、誤って水以外の飲料に投入してしまわれた場合は、直ぐに取り出して、綺麗な水の中で、振り洗いしてください。

2) スティックを水から出したままの状態、放置しないでください。

スティックを濁いた状態で放置されますと、中のマグネシウムが劣化し、「水素」が発生しなくなりますので、常に水に浸けた状態でご利用ください。ボトルの中の水が空になった場合はできるだけ速やかに水を足してください。もし、長時間にわたり水を足すことができなかった場合、新たに「水素水」を作って「水素」の発生が弱まったと感じられるようであれば、一度お手入れをしてから、ご使用ください。

3) スティックを入れたボトルは、陽の当たる場所に放置しないでください。

水温が上がると、「水素」が発生しやすくなるため、ペットボトル内の圧が急に高まって破裂する場合があります。夏場は特にご注意ください。また、長時間光に当てますと、スティックの表面が緑色に変色する場合がありますのでご注意ください。