

台湾に移住したのは、ちょうど真冬の時期でした。台湾という暖かいイメージですが、10度以下になることもあります。甘く見ていた私は、暖房や給湯設備が整わないアパートで風邪をひいてしまいました。病院を紹介してもらい受診したところ、医師から「多喝開水(ドウォ・フエア・カイ・シュイ)ー白湯をたくさん飲みなさい」と強く勧められました。「感謝。ありがと」と挨拶をしながら、心の中で「なぜ? 白湯?」。これが私の白湯飲み習慣との出会いです。

台湾の人は常に水筒を持ち歩き、真夏でも白湯を飲みます。身体が内側から温まり、基礎代謝が上がり、血行が良くなるからです。適度な水分を取ることで、余分な毒素を出しやすくなるので、冷え性の改善、便秘解消、美肌効果、リフレッシュ効果、ダイエット効果、風邪の予防などさまざまな効果が期待できるとされています。

「多喝開水不生病(ドウォ・フエア・カイ・シュイ・ブー・シェン・ビン)ー! 白湯をたくさん飲めば病気になるらないー!」

手軽な台湾式健康法、ぜひ皆さんもお試しを!

喝水時刻表

- 第1杯水: 06:30 (幫助排毒)
- 第2杯水: 08:30 (幫助養顏)
- 第3杯水: 11:00 (減壓放鬆)
- 第4杯水: 12:50 (消脂減肥)
- 第5杯水: 15:00 (提神醒腦)
- 第6杯水: 17:30 (幫助消化)
- 第7杯水: 22:00 (解毒排泄)

◀1杯目はデトックス、2杯目は美容・美顔、3杯目はプレッシャーから解放・リラクセス、4杯目はダイエット・脂肪燃焼、5杯目は覚醒・リフレッシュ、6杯目は消化吸収、7杯目は解毒・排泄



ロイターマン絵美の
こんにちは!
地域おこし協力隊です
多喝開水!

台湾ではみんないつも白湯を飲む

大学を卒業後台湾に移住。15年の台湾生活を終え、銚子に帰ってきたら浦島太郎状態。まるで第二の外国生活。習慣や生活スタイル、物事の見え方など、違いや共通点を見つけるとワクワクしてしまいます。

ロイターマン絵美

銚子市出身。台湾では、台湾何嘉仁国際文教團隊で子どもや社会人を対象に日本語教師として勤務。昨年帰国。多文化共生を推進する地域おこし協力隊として外国人サポートを中心に活躍中。

地域おこし協力隊の3人が交代で執筆します。次回掲載は7月号です



地域おこし協力隊 Facebook はじめました

わんぱく登場



れい
圓城寺 礼衣ちゃん
H26年9月生まれ

れん
圓城寺 蓮ちゃん
H28年6月生まれ

かれん
圓城寺 花連ちゃん
R元年6月生まれ



ロイターマン アリスちゃん
H27年10月生まれ

ロイターマン ジョージちゃん
H30年11月生まれ



ゆうか
江戸 優佳ちゃん
R3年3月生まれ



さあや
佐藤 桜彩ちゃん
R元年10月生まれ

住所、氏名、連絡先、お子さんの名前(ふりがな)、生年月日を記入し、写真を郵送またはメールで送付ください。窓口でも受け付けます。

【問】秘書広報課 ☎(24)8823 〈郵送〉〒288-8601 若宮町1-1 〈メール〉koho@city.choshi.lg.jp

写真
大募集!



人のうごき 令和3年4月1日現在 人口 58,614人(−303人) うち外国人住民人口 2,358人
男 28,439人(−142人) 女 30,175人(−161人) 世帯 27,133世帯(−25世帯) ※カッコは前月比
令和3年3月中の人口動態 出生 11人 死亡 97人 転入など 259人 転出など 449人