

クエン酸の秘められた力

熱中症対策にも!



調べた理由

薬局に行った時に、

消毒液売り場で食用のクエン酸の粉を見つけた。

クエン酸はよく聞くけれど、あまり知らなかった。そしてなにより食用のクエン酸の粉
 というのは、興味をひかれたから調べてみたいと思った。

食べ物にふくまれるクエン酸

クエン酸 あなたも一回は聞いたことがあるのではないでしょうが。例えば、おかしや飲み物でしょう。でも実は、あなたが思う以上に、たくさんの物に入っているんです。

薬局に行き調べて来たもの

おかし	飲み物	食べ物	宮調味料
塩分チャージ ラムネ 塩あめ リセットレモン リセット梅 その他 あめや クミ	OS1(オイス1) デクエリアス (レモン味) キレートレモン	梅干し レモン オレンジ	タバスコ 酢

薬局で調べて分かったこと

- すっぱい物に多くふくまれている。
- 梅干し・レモンにクエン酸は多く含まれている。
- 特に飲み物は、スポーツをした後に飲む物や食べるものもある。

クエン酸、って一体何?
 もくもくとさもんかかおいてきた

クエン酸、って一体何? (効果)

インターネットで調べたところクエン酸は体内をアルカリに保つことのできる、ゆいいつのものだからです。そして、クエン酸には、つかれをとったり、ひろう回復もする作用があるそうです。

クエン酸が入っている食べ物・飲み物のキャッチコピーを調べた

色々なキャッチコピー

熱中症ゼロへ → クエン酸はミネラルの吸収をサポートするため、熱中症対策に有効なのです。

- ◆ すっぱい元気! クエン酸3500mg クエン酸はかんばるあなたをサポートします。
- ◆ 日常で感じる疲労感を軽減 クエン酸1000mg

◆ ミネラル ○ アミノ酸 ● クエン酸



ちなみに...
 レモン1個と
 梅干し2個と
 クエン酸4グラムは
 全部クエン酸の量が
 同じなんだよ

- ◆ 体内をアルカリ性に保つことのできる。
- ◆ つかれをとったり、疲労感を緩和することができる。



◆ 日常における軽い運動後の一時的な疲労感を緩和

◆ 一日のマルチビタミン^{プラス}クエン酸 100% CHARGE!

まるでいいことしか書いていない



実験1 ~クエン酸、一体何?~〈味〉

3. 水を加える

4. 500mLボトルに入れる

さて、クエン酸のスパラシさあなたも分かったでしょ。お次は待望の味。でございます。そこで、こんな飲み物を作りました。

材料
クエン酸の粉
はちみつ
塩
水



完成

きになる
お味は……

おお!! すばしゅはい。でも、これだとクエン酸だけの味が分かりません。なので、クエン酸の粉をなめてみました。 べろ、ひえ~これぞ、すばしいきわみ。 ということで、クエン酸は、ちーす、はい。めでした。

クエン酸水、などといった飲み物。いわゆるポカリスエットのようなスポーツドリンク。

掃除用具にも? おどろきのクエン酸

食べ物にくまれるクエン酸、分かりましたか? でも、実は、なんと、掃除用具にも使われていたのです。またまた薬局へ行って調べてきました。

落とせるよこれ
湯あか 石けんカス
水あか
落とせるニオイ
魚の生ぐさみ
タバコのヤニ



調べて分かったこと
・アルカリ性のよごれを落とせる
・クエン酸のボトルに「塩素と混ぜるな危険!!」

体内をアルカリ性に保てるのに、アルカリ性のよごれが本当にとれるの?!

クエン酸と塩素を混ぜると、人間が吸った命を落とすレベルの毒が発生する!!

薬局でクエン酸のボトルを見たう... 「塩素と混ぜるな!!」と書いてあった。



さ、そく実験~

実験2 ~アルカリ性のよごれ、本当にとれるの?~

他にも色々な実験がきも人を解決

クエン酸の粉を入れた水できりう、きにして、お風呂の水あかや石けんカスにう、きかけた。タオルかけに... キッチンペーパーの上から

みなさん、10円玉も自作でみかけたことありませんか? クエン酸のう、くまれる自作で、ひかひかになったなら、レモンでもできるのではなないでしょうか!



インターネットでかたはみの成分を調べてみると、こんなことが書いてありました。
有効成分: シュウ酸、酒石酸、クエン酸
だからかたはみでもひかひかにできたんですね。
~牛乳にクエン酸を入れると、なんで牛乳にくまれる固まるの?~
たんぱく質は、クエン酸の働きでたんぱく質同士がからまってしまうそうです。だから、牛乳にクエン酸を入れると、ヨーグルトっぽくなるそうです。



まとめ
クエン酸は、体内をアルカリ性に保つことができ、それによって、血液がさびつかなく、病気になるにくくなり、疲れにくくなること分かった。それとクエン酸は、掃除用具にも使われて、アルカリ性のよごれを落とせること分かった。クエン酸は、生活に不可欠だと思った。

感想
これを調べて、クエン酸は、食べ物やそうじ用具に使われて、疲れをと、たり身の回りをきれいにしてくれていることが分かった。そして、生活の色々な所で役立っていて、不可欠な物だと思った。もと、多くの人が、クエン酸のことを知って、様々な場所に、もっと流通してほしい。