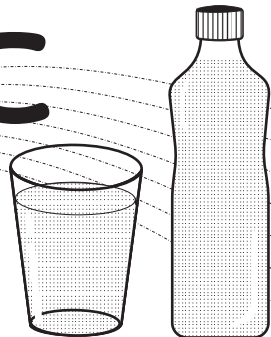
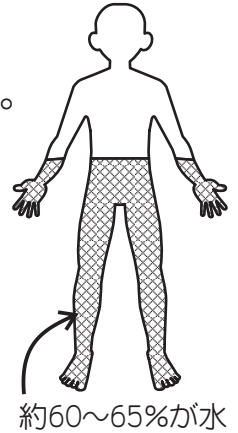


# 水を飲んで 健康に



## 人間と水

人間の体はほとんどが水でできています。性別や年齢で差はありますが、新生児では約75%、成人では約60~65%が水が占めています。体重50kgの人なら、約30ℓの水が体内にあることとなります。



## 体内での水のはたらき

体の大部分を占める水は、体の中でどのようなはたらきをしているのでしょうか。

- 食物が消化されていく過程で作用する様々な酵素が潤滑に酵素反応できるよう、場を提供する
- 栄養物やホルモンなどを溶かし、血液などの形で体全体に運搬する
- 体内の不要物や毒素を尿または糞便として排泄するのを助ける
- 暑い日は汗をかくなどして体温調節をする

宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

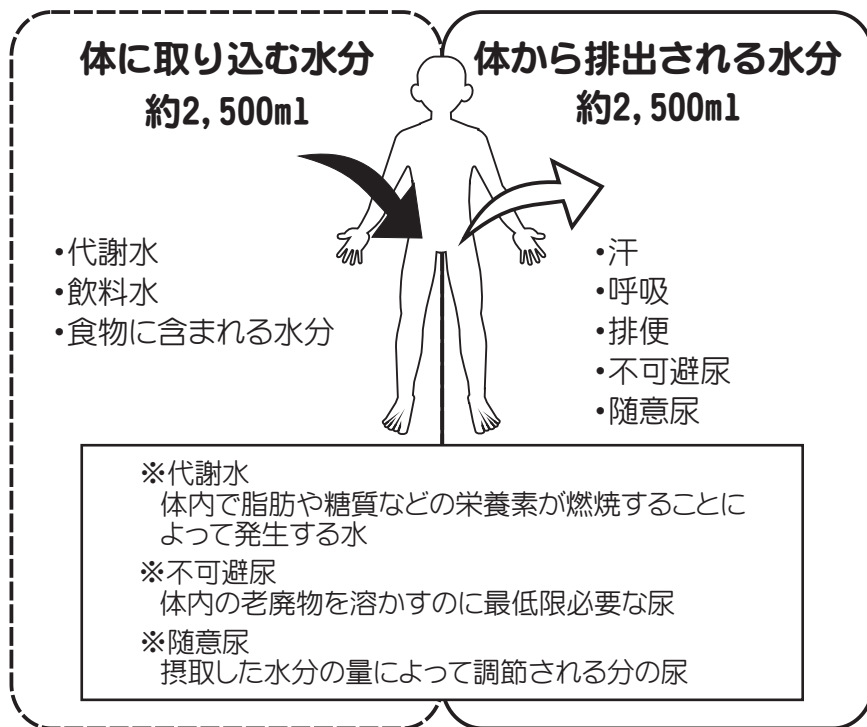


かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

# 人間に必要な水分の量

生物が生きていくために水はなくてはならないものです。では、1日にどのくらいの量の水分を摂取すれば良いのでしょうか。



人間が生きていくうえで、最低限必要な1日あたりの水分量は、800mlから1,200mlとされています。しかし、この数値は安静にしている場合のものであり、体を動かしている場合は、さらに多くの水分が体の外に排出されていきます。したがって、1日あたりの目安としては少なくとも1,500ml以上、できれば2,000ml以上の水分摂取が望ましいとされています。

# 体内の水分が不足すると

- 便秘、肌荒れ・乾燥肌の原因に
  - 新陳代謝の低下
  - 血液が濃縮し、血流が悪くなる
  - 脱水症
- など

## 上手に水分補給しよう

のどがかわいてから飲むのではなく、かわく前に飲むのがポイントです。のどがかわいたと感じた時には、すでに体内は水分不足の状態です。

### ● 上手な補給方法 ●

1日1,000ml以上の水を意識して  
1回200ml程度を何度かに分けて摂取する。



1日の中で、朝目覚めたとき、午前10時と午後3時のおやつするとき、入浴前後、寝る前などにコップ1杯ずつの水を飲むことを心がけましょう。これ以外に1日3回の食事のときにも1杯ずつ飲めば、1日1,600ml程度の水分が補給できます。

※腎臓や心臓疾患の方で水分を制限されている方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

# こんな摂り方は間違い！

水分補給は量だけでなく、何をどれくらい、いつ飲むのかも重要です。あなたの水分補給の仕方は大丈夫ですか？

## ●ジュースや甘いものばかり飲んでいる

糖分のとりすぎで血糖値が上がり、空腹感を感じず夏バテの原因に。

## ●スポーツ中に水分を摂るのを忘れてしまう

体重の2%の水分を失うと軽い脱水状態になるため、大量の汗をかいて水分を補給しないのは危険。汗をかくとナトリウムも失うため、スポーツドリンクや、少量の塩を加えたミネラルウォーター(1,000mlの水に1~2gの塩)で水分補給を。

## ●朝は時間がないから何も飲まない

寝ている間はかなりの量の汗をかくので、水分が不足して血液の濃度が高くなっています。朝起きたら必ず水分補給を。

## ●夜中にトイレに行きたくなるので夜は水分を摂らない

夜寝る前の水は、夜中に血液の濃度が高くなるのを防いでくれる大切な水です。積極的に摂りましょう。

## ●お風呂上がりはビールで水分補給

アルコールには利尿作用があるので水分補給にはなりません。入浴中は汗をかくため、入浴前後の水分補給が必要です。

●◎● 水を飲もう ●◎●

# 「おいしい水」 -7つの目安-

私たちは一体どんな水を「おいしい」と感じるのでしょうか。1985年、厚生労働省の機関「おいしい水研究会」が、次の条件をおいしい水のひとつの目安として決めました。

## ①水温 20℃以下

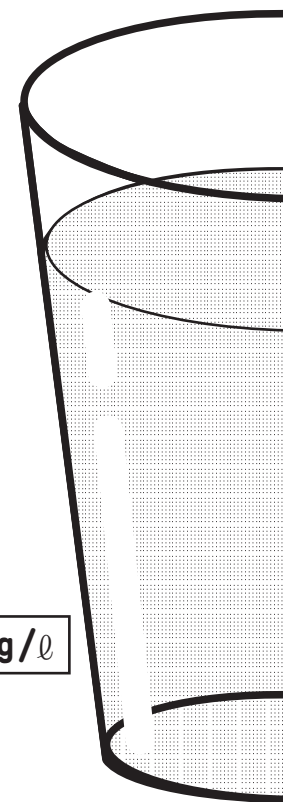
水温が高くなるとあまりおいしくないと感じ、冷やすことによりおいしく感じられます。水温は10~15℃程度が最適です。

## ②硬度 10~100mg/l

硬度とは、ミネラルのなかでも特に量の多いカルシウムとマグネシウムの含有量のこと。硬度の低い水はクセがあまりないのに対して、硬度の高い水はクセが強く、好き嫌いが分かれる傾向にあります。日本人には硬度50mg前後のものが好まれるようです。

## ③蒸発残留物(ミネラル等) 30~200mg/l

ミネラルの量が多いと苦味や渋みが増します。100mg程度が、コクのあるまろやかな味わいになります。



#### ④遊離炭酸(炭酸ガス) 3mg/l以下

水に溶けた炭酸ガスのことで、さわやかな味を与えますが、多すぎると刺激が強くなります。

#### ⑤過マンガン酸カリウム消費量 3mg/l以下

水に含まれる有機物の量を表す数値です。過マンガン酸カリウム消費量が多いと苦味が増すだけでなく、水の味をそこなうので、量は少ない方がいいと言えるでしょう。

#### ⑥臭気度 3以下

水源の状態によって水には様々なにおいがつきます。においが強いと不快な味になるため、臭気度が低い方がおいしく感じられます。

#### ⑦残留塩素 0.4mg/l以下

残留塩素が高いと、水にカルキ臭がついてしまい水の味をそこないます。カルキが少ない方が飲みやすくなります。

●◎● 水を飲もう ●◎●

## ミネラルウォーター



近年、ミネラルウォーターを購入し、利用する人の数は急激に増加しています。

### ミネラルウォーターの種類とその特長

日本では、農林水産省が「ミネラルウォーター類(容器入り飲用水)の品質表示ガイドライン」を制定し、「ミネラルウォーター類」を4つに分類しています。

#### ナチュラルウォーター

特定の水源から採取された地下水で、ろ過・沈殿・加熱殺菌のみの処理をしています。

#### ナチュラルミネラルウォーター

ナチュラルウォーターのうち地中でミネラル分が溶けだした地下水。ろ過・沈殿・加熱殺菌のみの処理をしています。

#### ミネラルウォーター

ナチュラルミネラルウォーターと同じ地下水にろ過・沈殿・加熱処理の他、オゾン殺菌・紫外線殺菌・ミネラル分調整・ブレンド・曝気<sup>ほっき</sup>等を行ったものです。

※曝気・・・浄水処理の1つで、水を空気にさらし、酸素を供給すること。

#### ボトルドウォーター

地下水以外の水、あるいは地下水でも成分を大きく変化させる処理を行ったもの。処理方法に限定はありません。

十分な水分補給でこの暑さを乗り切りましょう。