

# 健ちゃんのそうなんだ

## ～ 人間に必要不可欠な「水」 ～

- ❖ 人間は、1日約2.5リットルの水が必要である。  
飲み水として1リットル、食物の水分として1リットル、また体内の新陳代謝によって0.5リットルの水を体内で循環している。
- ❖ 乳児は0.75リットルの水を毎日飲んでも血中濃度が健康に影響するレベルを超えないように設定された。
- ❖ 水が不足してしまうと、血液濃度が上がり、血栓の原因になったり、ガス交換がうまく行われなくなる。
- ❖ 体から15%～20%の水分を失うと生理機能が停止し、死に至ってしまう。
- ❖ 水は、身体で起こる様々な活動の「溶媒」として働く。
- ❖ 水は、体液を一定の濃度に保ち、栄養分・老廃物を運ぶ「流れ」として働く。
- ❖ 水は液体の状態なので、熱しにくく冷めにくい。つまり体温調節にも役立っている。
- ❖ 目覚めの水は食欲不振や便秘に効く。
- ❖ 水は心身さわやかな目覚めを促し、胃に刺激を与え、腸の動きを促す。
- ❖ 水温は10～15度、1杯より2～3杯の方がよく効く。
- ❖ 水を飲んでも太るという心配はないが、むしろ運動中は水を取らないと危険である。
- ❖ 通常の生活では、身体が水分を必要になった時に正しくのどの渇きを感じるものですが、特にレースや疲労などで通常の状態でない場合、脱水状態に陥り死に至る危険性もはらんでいる。
- ❖ 自発的に水を定期的にとることが必要となってくる。  
理想的な水の補給方法は、20分ごとに100～200mlというのが理想である。この量だと胃にたまらず、運動に差し障る事はありません。
- ❖ 私達が、平気で飲んでいる水道水。水道水で一番問題となるのは、残留塩素であるが、微量だから問題ないと言えども、水道水で魚は飼えないじゃないですか。
- ❖ 水道水中の塩素を取り除く方法として、水を沸騰させる方法がありますが、水を沸騰させると、塩素だけでなく、体に必要な酸素や炭酸ガスまで飛んでいってしまう。
- ❖ 湯冷ましの水を飲んでいる人は、生水を飲んでいる人よりも酸欠症状であるアクビが多く出る傾向が見られる。
- ❖ 水出しコーヒーは時間がかかりますがおいしく飲め、水出しの麦茶も沸かしたものよりおいしく飲める。



- ❧ 人体に有害な鉛が水道水に溶け出す鉛製水道管が、ほかの材質に取り換えられず、国内にまだ約 850 万世帯分以上残っている。
- ❧ 厚生労働省は、鉛を取り除く家庭用浄水器の研究や自衛策の呼びかけなどの鉛対策を検討し始めた。
- ❧ 水道水は生成器に導かれると、まず浄水フィルターでろ過され、カルシウム剤が加えられる。その水は通電してプラス極とマイナス極をつくった水槽に導かれ、電気分解される。このとき得られた酸性の水が酸性水、弱アルカリ性の水がアルカリイオン水となる。
- ❧ アルカリ性の水は体質のアルカリ性化に役立ち消化不良・胃酸過多に有効で健康によい。
- ❧ 酸性の水は肌を引き締める効果大きい。
- ❧ ミネラルとは、カルシウム、マグネシウムをはじめナトリウムやカリウムなど、水に溶けている鉛物質の総量。多すぎても少なすぎても駄目で、水一リットル中に 100mg ぐらいがまるやかな味になる。
- ❧ 硬度とは、カルシウムとマグネシウムの合計量のこと。適量は水一リットル中に 10～100 mg。
- ❧ 二酸化炭素が十分に溶けていると、水に新鮮でさわやかな味を与える。
- ❧ 人間が生きていく上で大切な資源、「水」。その水の恩恵を忘れずおいしく更に大切にしていきたいものだ。

## ～ 水のエコライフ ～

- ❧ お風呂の残り湯を洗濯の水に使う
- ❧ 食器洗い時の「水量調節」の工夫
- ❧ 米のとき汁は流さずに鉢植えの水やりに使う
- ❧ 米のとき汁を煮物に使う
- ❧ 使った油は新聞紙に染み込ませ、排水の浄化に心掛ける
- ❧ 洗剤をなるべく使わずに洗う（無添加のもの）
- ❧ 洗剤を使わず汚れが落ちるアクリルスポンジを使う
- ❧ 雨が降っている時に車を洗う
- ❧ お風呂掃除は洗剤を使わず、ジーンズの切れ端を使うときれいに落ちる

