

## 水の管理編

### 高度浄水処理水は、水質管理も厳重

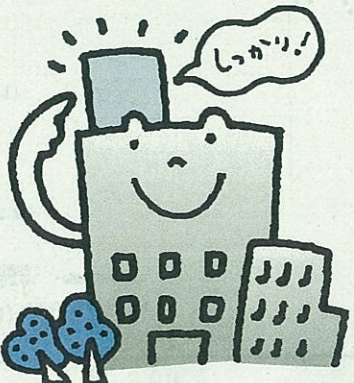
水源である琵琶湖、淀川の水質監視はもちろんのこと、できあがった高度浄水処理水を各市町村に送水する際の水質管理も厳重。月3回、24地点での水質検査のほか、自動測定水質モニターを8カ所に設置。さらに各市町村においても、水質検査を実施しています。

### 水筒に入れる水は、浄水器より水道水

浄水器には、水質管理のためにごく微量入っている塩素を除去するものがあり、その水を長くおくと雑菌が繁殖しやすくなります。水筒や水差しに入れる水は水道水がおすすめです。

### マンションの受水槽は管理をしっかりと

マンションやビルでは水道水が直接各戸に届くのではなく、各施設の受水槽を通過してから供給されることが多いため、受水槽の管理が非常に重要。不十分ではせっかくの高度浄水処理水もサビや雑菌で汚染されるので、しっかりと管理をお願いします。



41号町村  
水筒・浄水器・浄水器  
大阪府水筒・浄水器

### 高度浄水処理水の浄水器

高度浄水処理水は、かび臭もカルキ臭もない硬度45程度の軟水。日本茶、紅茶、コーヒーなど、水との相性で味がかわってしまう飲み物にも、びったりの水。浄水器を使わなくても微妙な香りや甘味、渋味などをバランスよく引き出します。



## 高度浄水処理水編

## 料理編

### 香りが大事な日本茶や紅茶は、高度浄水処理水でおいしく

高度浄水処理水は、かび臭もカルキ臭もない硬度45程度の軟水。日本茶、紅茶、コーヒーなど、水との相性で味がかわってしまう飲み物にも、びったりの水。浄水器を使わなくても微妙な香りや甘味、渋味などをバランスよく引き出します。

### 関西だしの風味が一層豊かに

昆布やかつおでだしを取るにも、軟水が最適。旨み成分である昆布のグルタミン酸やかつお節のイノシン酸を、水の中にしっかりと引き出しながら、関西だしならではの香りを、豊かに引き立てます。

### 炊飯や和風料理にも、軟水がぴったり

軟水で炊飯すると、米の細胞がきれいに消化するので、ふっくらとつやよく炊きあがります。固い大豆も水をたっぷり含むことができ、ふっくら柔らかくなります。日本の軟水は和風料理全般に合う硬度です。



### ヨーロッパのミネラルウォーターは、スポーツ向き

西洋のミネラルウォーターは、カルシウムやマグネシウムの多い硬水が主流。骨付き肉を長時間煮込んでスープを取る場合など、アクをしつかり出しておいしい味に仕上げます。

## からだ編

### からだの水分は赤ちゃんで80%、成人男性で65%、女性で55%

若いほど肌がみずみずしいのは、水のせい。女性は男性より脂肪が多い分、水分は10%程度少なめ。このうち、血やリンパ液などの体液は20%、残りの80%は細胞の中にあります。からだの中で水分が少ないのは髪や爪、らいます。

### 1日に必要な水分は、2〜3リットル

汗や尿として排出する水量は1日2〜3リットル。排出量分、補充も必要です。暑い日や入浴、運動などで汗を流したあとは、その分しっかりと水分補充を。安全で良質な水を飲むことは、食事と同様、からだにとって大切なことです。

### 1日に飲む水分量は、1〜1.5リットル

からだに入る水分は飲み物から5割、食べ物から4割、残りは、体内でたんぱく質や脂肪が酵素分解される時に分泌されます。飲む量としては1〜1.5リットル程度。ダイエットを意識するのなら、糖分の多いジュース類より水や日本茶を。

### 脱水症状は、たった2%の水不足から

水分が1%不足すると、のどの渇きを意識し、2%で脱水症状、8%で幻覚、12%で生死の境をさまようとか。いざという時、食べ物よりも水さえあれば、数週間は生きられる可能性が高いと言われていています。

### スポーツ時は、こまめに水分補給を

「運動中に水を飲んではいけない」というのは間違い。運動すると体温は上昇。それを元に戻すためにからだは発汗します。その分、水分を補給しないと体温も心拍数も下がらず、運動能力は低下していきます。

## 生活排水編

### 高度浄水処理水の原水は、淀川です

おいしくて安全な水を供給するための基本は、原水である淀川の水质にあります。淀川の水を汚す原因の8割近くは、炊事、洗濯、風呂といった生活排水。ちよとした心遣いで、水質は大きく改善できます。



残った油は、古布や新聞紙に吸わせて、燃えるゴミに  
天ぷらで使った油は、炒めものなどに使いまわしを。使い切れない時は、古布や新聞紙などに吸い込ませてから、燃えるゴミとして出してください。鍋やフライパン、食べた後の皿についた油も同様に。



### 水切りの目の細かいもので、流しのかごに

流しの排水口や三角コーナーには、水切り袋や古いストッキングをかぶせて小さなクズも流さないように。浴室や洗面所の排水口も、こまめに掃除をして、髪の毛やゴミを流さないように工夫してください。

# 水知の知

## 高度浄水処理水

- 高度浄水処理水ってなに？
- ご飯がおいしく炊ける水は？
- スボーツ中に
- 水を飲んで大丈夫？

## Part 1



## 水に関する知恵や情報 尊集しています！

「知って得する水の知恵 Part 2」を  
高度浄水処理水についてのご感想や、節水アイデア、生活排水への心がけなど、あなたの水に関する様々な知識や知恵、情報をお寄せください。  
その中から多くの皆さんに役立てていただける情報を選んで「知って得する水の知恵 Part 2」としてまとめ、ミニ冊子を発行します。  
(平成14年2月頃に発行予定)



●応募要領... 宛先はかき、①あなたの水に関する情報をご記入の上、②〒番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥職業 ⑦電話番号を書いて、下記までお送りください。  
●応募締切... 平成10年11月30日(当日消印有効)  
●送り先... 〒540-0012 大阪府中央区谷町2丁目3番4号 大阪府水道部総務課  
電話(代表)..... 06-941-0351 内線3214  
FAX..... 06-942-7040  
◎大阪府 水道部

## 水知の知の知

高度浄水処理水は、かび臭もカルキ臭もない硬度45程度の軟水。日本茶、紅茶、コーヒーなど、水との相性で味がかわってしまう飲み物にも、びったりの水。浄水器を使わなくても微妙な香りや甘味、渋味などをバランスよく引き出します。

