

# からだ編

高度浄水処理水に変わってから生水がおいしいことを実感して、水と健康との関係にいつそう関心をもたれる方が増えているようです。スポーツや食事時、入浴後など、のどが渴いた時に、こまめに水分を補給するのが、からだによい上手な水のとり方です。

## 1 薬も生水で飲めるようになりました。

今まで薬を飲む時は、生水ではどうしても飲めなかつたんです。でも、毎日服用することになったので、試しに生水で飲んだところ、味も、のど越しもよくて、不思議に思っていました。高度浄水処理水に変わっていたのですね。

◎枚方市 廣山則子さん

アルカリイオン浄水器を使用していますが、薬を飲むときは水道水にしています。高度浄水処理水はカルキ臭もかび臭さもなくて、おいしいと思います。

◎大阪市 山本裕美さん

薬を飲む時は、アルカリ性や酸性に片寄らない中性（pH7.0）に近い状態の水の方が、効果的に薬が吸収されます。水道水はpH7.2程度ですから、好適な状態。蛇口から新鮮な水をコップにとってお飲みください。高度浄水処理水は、生水でもおいしく飲んでいただけます。なお、湯冷ましを人肌程度にして利用される場合は、室内に長時間置くと雑菌が繁殖しやすくなるので、気をつけてください。



2

健康のため、朝一番、  
まず水を飲んでいきます。

ずっと以前から健康のために、  
朝一番、夫婦で冷やした水道水を  
欠かさずに飲んでいきます。

◎大阪市 山本多恵さん

毎朝、起き抜けに水道水を飲んでいきます。

◎大阪市 玉守督叔さん

朝一番に水を飲むと、睡眠中に汗になって  
出た水分を補い、粘性を増した血液に水分を  
与え、目覚めていない消化器を刺激するなど、  
からだのバランスを整えるのに効果があると  
いわれています。ただし、大量の水を一気に  
飲むと、消化液がうすめられたり、尿量が増  
えるために腎臓に負担がかかります。睡眠中  
にかく汗はコップ一杯程度ですから、それを  
目安に、自分にあった上手な飲用をしてくだ  
さい。

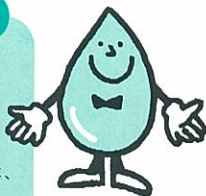


### 3 水は一番大切な食糧ですね。

生きるためには、食べ物より水が必要です。水さえあれば、数週間は生きられるとか。

人間にとって、第一の大切なものですね。

◎高槻市 前田稔さん



### 水の効用

#### 0157予防に まび手洗い。

家庭での食中毒予防には、まず調理の前にしっかりと手洗いをするのが大事。流水で30秒が目安です。また、生肉や、生魚、卵などを扱ったあとも、すぐ手洗いすることを習慣づけましょう。料理を作り置く場合は、冷めてから冷蔵庫へ。0157は室温でも、15～20分で2倍に増えます。

キャンプなどアウトドアでの飲み水や調理用の水は、できるだけ水道水を使ってください。やむを得ず沢水や井戸水を使う時は、一度煮沸してから使ってください。

壁にコレステロール、中性脂肪などがたまり、動脈硬化をひきおこします。尿が濃くなると、老廃物の排出がスムーズにできにくくなります。頻尿を苦にして昼間も水分を控えがちな方はなおさらです。体内を浄化するためにも、水分補給はしっかりと心がけてください。

水も、からだに良い上手な取り方があります。のどが渴いたり汗をかいた時など、からだを求めている時に、その都度、補給することです。ただし、ひどくのどが渴いても、ガブ飲みは厳禁。胃腸に負担をかけるので、少しずつ、摂取してください。少々のどが渴いていても、夜間のトイレが気になって、寝る前には水分をとらないという方がおられます。しかし、のどが渴いているのに水分を控えると、尿成分も血液も濃くなって、流れが滞りやすくなります。血液の場合は、血管の