

私たちの私と水

2012.3.4
No.33
ISSUE


～宇都宮の豊かな水のめぐみを知る情報誌～

特集

健康を高める水分補給

- 水を巡らせて
イキイキ体づくり
- いつでも安全安心
おいしい水のまち
うつのみや
- 快適なくらしを支え
キレイな川を守ります





▲モデル：H.C. 栃木日光アイスバックス #18 鈴木貴人選手
▼アイスバックス選手入場時の「宇都宮ブルーインズ」によるキッズエスコート
「宇都宮ブルーインズ」：宇都宮スポーツ少年団ジュニアアイスホッケーチーム
平成 24 年 1 月に行われた【第 37 回関東少年アイスホッケー選手権大会】で準優勝しました。

〔特集〕水と健康 3 健康を高める水分補給

水を巡らせて イキイキ体づくり

私たちの体の約60%^(※)は水分でできています。水は体そのものを構成するほか、生きていくために大切な働きをしています。普通に生活していても、毎日、汗や尿として約2.5ℓもの水分が失われると言われ、こまめな水分補給で体の中の水を適正に循環させることが大切です。

(※)平均的な体型の成人男性の場合。成人女性は約55%、高齢者は約50%、乳児は70~80%。



人間の体の水巡りサイクル

水は常に私たちの体の中で「摂取→循環→排出」を繰り返して、生命維持機能を保っていますが、このサイクルが乱れるとさまざまな体の不調にもつながってきます。健康を維持するために、毎日十分な水分を補給しなければなりません。

体の中の水のおもな役割

①血液の循環促進

血液の流れを良くし、冷えやむくみを予防する。

②新陳代謝促進

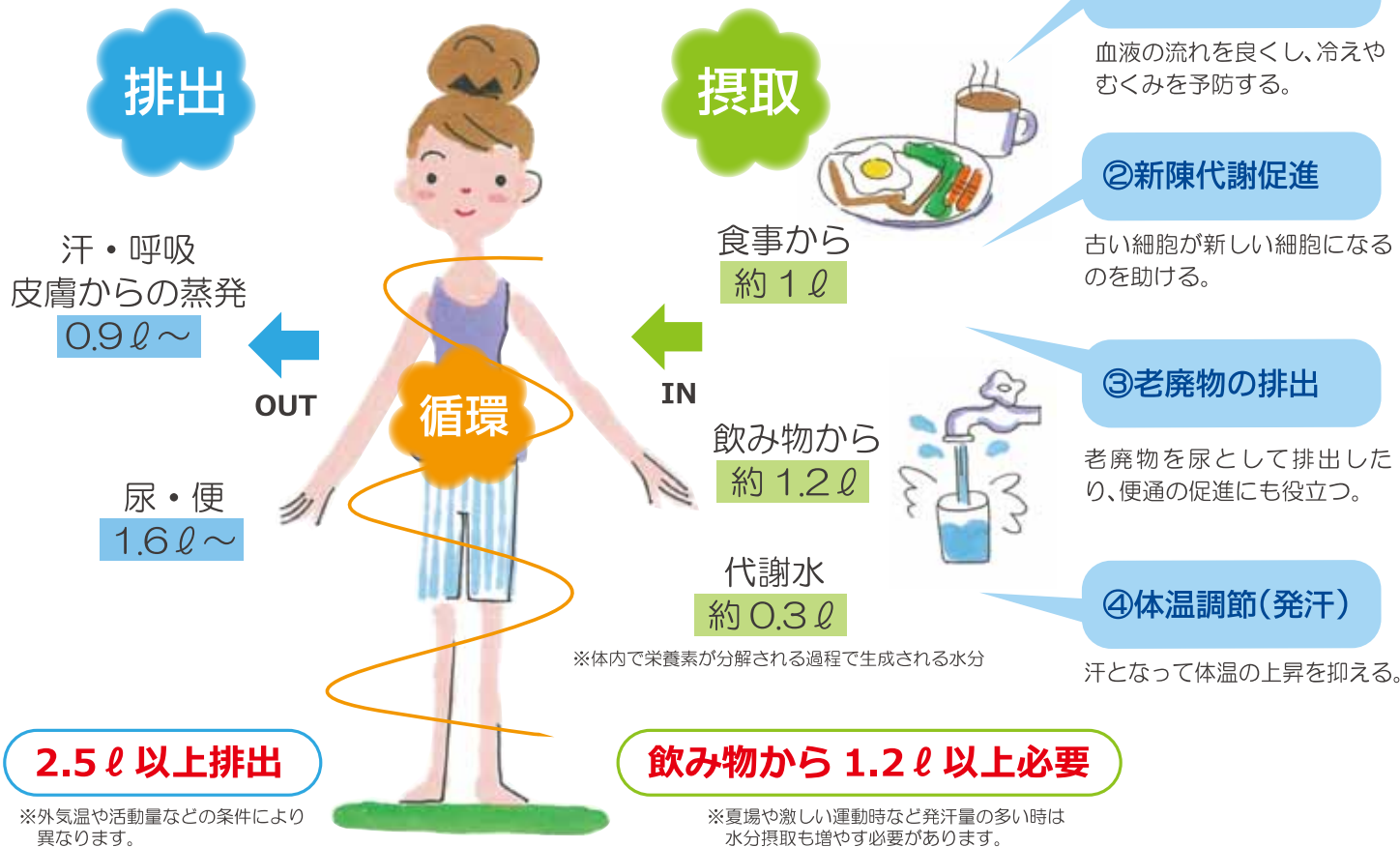
古い細胞が新しい細胞になるのを助ける。

③老廃物の排出

老廃物を尿として排出したり、便通の促進にも役立つ。

④体温調節(発汗)

汗となって体温の上昇を抑える。



水分補給でより効果的なものは？

やっぱり水

ジュースやお茶など、水の中に糖分やカフェインなどが溶け込んでいいる飲み物は、水に比べ腸にすみやかに吸収されません。水は吸収効率が高いので、水分補給に大変適しています。

※夏場や激しい運動時など発汗量の多い時は、ナトリウム(塩分)も補給しましょう。



水分補給の誤解！？

運動中は水分をとってはいけない！？

+ 体重の2%の水分を失うと軽い脱水症状になるため、大量の汗をかいて水分をとらないのは危険です。喉の渇きは脱水が始まっている証拠。渇きを感じる前に水分をとることが大切です。スポーツの前後・途中で水分補給を心がけましょう。



トイレが近くなるから、寝る前には水分を控える！？

+ 寝ている間は6~7時間も水分の補給ができない上、汗や呼吸で水分を失うため、体は脱水傾向にあります。脱水によって血液がドロドロになるのを防ぐために、寝る前のコップ一杯の水が有効です。

デスクワークで喉が乾かないから水分はあまりとらなくてもOK！？



+ 座っていても汗や呼吸、暖房や冷房で皮膚から水分を失いますので、デスクワークでも水分補給が必要です。マイボトルを用意すれば、環境にもおサイフにも優しいですね。

夏は熱中症が心配だから大量の水をがぶ飲み！？



+ 一度に大量の水分をとると、胃液が薄まって胃腸機能が低下し、食欲不振に陥ることも。人の体が一度に吸収できる水分量は200~250mlが限界。コップ一杯を目安にこまめに飲むのが効果的です。

風呂上がりのビールを美味しく飲むために入浴前から水分をがまん！？

+ アルコールは利尿作用があるため、逆に水分を排出させてしまいます。飲酒時は、一緒に水分補給することも必要です。また、入浴中はたくさん汗をかきますので、入浴前後にも水分をとりましょう。



食事中に水を飲むと胃液が薄まり消化が悪くなる！？

+ 一般的には、食事中に水をたくさん飲むのは好ましくないとされています。水分をとることで嚙む回数が減少したり、それにより唾液の量が減り、消化に悪影響が出るからです。また、胃の中の消化液が薄まると消化不良を起こす可能性もあります。食事中は、水を飲み過ぎないように注意しましょう。



効果的な水分補給の仕方

体イキイキ水巡りの目安

- ① 1日 1.2ℓ 以上の水を飲もう！
- ② 水分補給には「水」が効率的
- ③ 水分補給は、早め・こまめ(1回コップ1杯で)
- ④ 目覚めの一杯、寝る前の一杯



監修：とちぎ健康づくりセンター

注)腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師から水分の摂取について指示されている場合は、その指示に従って水分補給して下さい。

水と旬をいただくレシピ

健康食卓

今回は春野菜をゆでるだけの簡単サラダです。「ゆでる」だけで、アクが抜けて甘みが増し、色鮮やかで美しいサラダになります。パーティーの前菜にもピッタリですよ！

レシピ・撮影協力

カフェオーナー
有坂 仁志さん



【材料】 2人分

アンチョビ：2枚(約10g)
マヨネーズ：40g 酢：8g
パセリみじん切り：小さじ1
【春野菜…お好みで】
菜の花、アスパラガス、スナップえんどう
ブロッコリー、レンコン、じゃがいもなど

3 春ゆで野菜の彩りサラダ

【作り方】 アンチョビディップ

①アンチョビはボウルに入れ細かくつぶし、酢、マヨネーズ、パセリを加えよく混ぜる。

②たっぷりのお湯に塩を加え野菜をゆでる。(種類毎に別々に。ゆで過ぎに注意)

③氷水に取り手早く冷やし、水気を切る。(氷水に取ると色止めになる)

④彩りよく盛りつけ、ディップを添えて。

【ポイント】

○葉もの、緑の野菜は熱湯から、根菜は水からゆでましょう。

○好みでプチトマトやきゅうりなど生野菜を添えてもOK。

水道局への手紙

うるおい通信

本紙に寄せられた市民の皆さんの声を紹介します。(H23.12.4発行 No.32)

普段見ることのできない下水道管の内部の写真を見て「冬は油が固まる」という当たり前のことが納得できました。少量の油でもちりも積もればですから、さらに気をつけるようになりました。(双葉・男性・教員)

貴重なご意見ありがとうございます。これからも、皆さんの快適な暮らしを守るための、上下水道局で取り組んでいる様々な情報を発信していきますので、ご理解ご協力よろしく願っています。[上下水道局]



皆様のご意見・ご質問などをどんどんお寄せ下さい。▶詳しくは7ページをご覧ください。