

広報うつのみやの水道・下水道

私たちの くらしと水

Kurashi to Mizu

2019.9.01 vol.66

体にとって
水はとても
大切なんだよ!



意外と知らない
水の世界

【特集】

＼ コップ2杯の水で変わる? /

水と体の関係

クイズ

人間が1日に必要な
水分の量は

ml

※□に入る数字を答えてね

応募方法はP1へ

私たちの生活に欠かせない“水”。普段何気なく使っている“水”についてみんなはどこまで知っているかな。意外と知らない水の世界を僕と一緒に学んでいこう！

意外と知らない
水の世界①

「水と体の関係」

人間の体はほとんどが水分でできているといってもいいくらい。肉や骨はもちろん、脳や血液にも水分がたくさん必要なんだ。

今回は体の中の“水”についていろいろ紹介するよ。

体の中は水でいっぱい？

成人男性の場合、体重の約60%が水分です。例えば、体重が60kgの人は約36kg、2ℓのペットボトル18本分の水分があるんです。



胎児

90%



新生児

80%



子ども

70%



成人男性

60%



成人女性

50%



高齢者

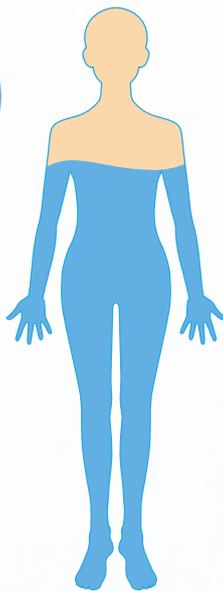
50%

年齢や性別によって体の中の水分量は違うんだね！

生きるためには毎日どれくらいの水が必要？

私たちは、普通に生活しているだけでも多くの水分を失っています。尿や便はもちろん、皮膚からの目に見えない汗、吐く息にも水分は含まれています。当然、失われる水分と同じ量の水分を体の中にとり入れなくてははいけません。

【食事・飲み水】
約**2,200ml**
【体内で作られる水】
約**300ml**



【尿や便】
約**1,600ml**
【呼吸や汗】
約**900ml**

1日に必要な水分の量

2,500ml



500ml
ペットボトル
5本分

運動をすると
もっと多くの水分が
必要になるよ！

プレゼント クイズQ

表紙のクイズの答えと、本冊子へのご意見・ご感想・ご質問などはがきか応募フォームでお寄せください。抽選で30名様に、「上下水道局オリジナルてぬぐい」をプレゼントします！

※発表は発送をもって代えさせていただきます。

締め切り／令和元年 10月4日(金)必着

応募先

〒320-8543 宇都宮市河原町1番41号
宇都宮市上下水道局経営企画課「広報紙」係

「お名前」「ご住所」「ご職業」「ご意見・ご感想」「クイズの答え」をはがきに明記してください。

応募フォームより
ご応募ください



※個人情報、プレゼントの発送以外には使用しません。
※いただいたご意見・ご感想などは、個人が特定できない情報として、紙面に掲載させていただく場合があります。



あとコップ2杯の水を飲もう!



毎日の生活の中でこまめに水を飲むことはすごく大切なんだ。まずは「目覚めの1杯」「寝る前の1杯」の“あと2杯の水”を習慣にしよう!



コップ2杯の水で期待できる効果

- 就寝中やお風呂でかいた汗（水分）を補う
- 血液をサラサラにする ● 腸の調子を整える など



宇都宮の水道水はおいしい!

宇都宮の水道水は、日光連山に育まれたまろやかな軟水で「硬度」は44mg/l。また、厚生省（現厚生労働省）「おいしい水研究会」による「おいしい水」の7つの条件を満たしています。

参考：おいしい水研究会「おいしい水について」水道協会雑誌第54巻第5号（第608号）（1985）



水は冷やすとよりおいしく感じられるよ!



飲み水にはどんなものがあるんだろう?

軟水

口あたりが軽く飲みやすい
ミネラルが少ない
100ml/ℓ未満



飲み水の違い

硬水

口あたりが重くしっかりしている
ミネラルが多い
100ml/ℓ以上



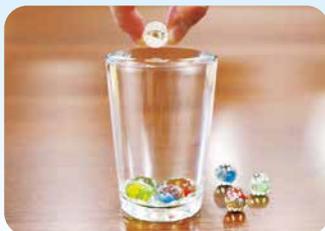
やってみよう!! 水の実験

第1回

水の表面張力

水滴が丸い形になるのは、水の表面にある分子が内側に引っ張られ、表面積を小さくしようとする力があるからです。これを表面張力と呼びます。

① 盛り上がった水を観察してみよう



水を9分目まで入れたら、ビー玉を1つずつ入れてみましょう。横から見ると、コップから水がこぼれずに丸みを帯びて盛り上がっています。これが表面張力です。

② 表面張力で浮いた1円玉やクリップを観察してみよう



お風呂や桶などに水を張って、1円玉やクリップを水面に対して水平に、そっと浮かせてみましょう。コツは水面ギリギリで指を離すことです。浮いた1円玉やクリップが接している部分は、水面のへこみが観察できます。

みんなもやってみよう!

