

# 私たちのくらしと水



KuRaShi to MiZu

autumn

クイズ  
Q  
1日に必要な水分量は  
食事以外で  
約  ℓ

\*に入る数字を答えてね!  
(応募方法はP2へ)



{特集}

水がもたらす潤いのある四季折々の暮らし

## 心を癒す

# 家生カード

{特集} 水がもたらす潤いのある四季折々の暮らし

# 心を癒す 家キャン!



過ごしやすい季節と言われる秋ですが、実は四季のうちでもっとも心や体調に不調が出やすい季節なのをご存知でしょうか？  
今回はストレス解消法として、ベランダやリビングで手軽にキャンプ気分が味わえる「家キャンプ」をご紹介します。

## 秋はストレスの季節？

こんな症状が出ていませんか？

急激に日照時間が短くなる秋は、身体は活動的なまま、脳は冬季のサイクルに切り替わろうとします。このため、夏の生活のリズムに心が追いつかず、憂うつな気分になりやすくなります。



**過眠**  
強い眠気があり、  
なかなか起きられない



**過食**  
食欲増加に伴い、  
甘いものを多く摂ってしまう



# お手軽な家キャンプ& 水分補給がオススメです



1

ベランダに  
椅子を出すだけ  
でもOK

外で食事を  
摂る開放感 普段の食事でも外で食べるだけで  
一味違って感じられます。

ポイント①

食事以外で1日1.5ℓ!

1日に必要な水分量は、  
食事で摂取できる分を引くと1.5ℓといわれています。

ポイント②

タイミングを決めてコップ1杯!

起床時、昼食時、お風呂の前後、就寝前に1杯ずつ。  
さらに、トイレの後に1杯など習慣づけが大切です。

水分  
補給の  
ポイント

ポイント③

こまめに分けて飲む!

一度にたくさんの水分は吸収できないため、  
こまめに分けて飲むことを心がけてください。



3

室内でテントを張って  
キャンプ気分

リビングなどにテントを張って  
キャンプ気分!  
子供も大喜びです!

心に効く鎮静効果

水には「鎮静効果」が  
あります。眠れない夜は、  
コップ一杯の水を飲むと、  
気持ちが落ち着きます。

自律神経を整える

水を飲むと、基礎代謝が  
上がり新陳代謝もよくなり  
ます。自律神経が整い、  
気持ちも穏やかになり  
ます。

血液さらさら疲労回復

水分が不足すると血液  
がドロドロになり、全身に  
栄養素が運ばなくなっ  
て、疲れやすくなる原  
因になります。

プレゼント  
クイズ

表紙のクイズの答えと、本冊子  
へのご意見・ご感想・水に関する  
お得な情報などを、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  
手ぬぐい」と「うつのみや泉水」を  
セットでプレゼントします!

※当選者の発表は、発送をもって代えさせて  
いただきます。

はがき  
の方は...

応募  
フォーム  
の方は...

締切/平成30年10月5日(金)(必着)

〒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

応募先 「お名前」「住所」「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。