

広報うつのみやの水道・下水道

私たちのくらしと水

vol.80
2023.3.5



クイズ
Q コップ1杯の白湯を飲むのにかける時間の目安は?
約 分
※に入る数字を答えてね!
(応募方法はP1・2へ)

[特集] 私のウォーター・ルーティン



宮のみに、
たたずむ泉

みや いずみ
宮の泉でうるおして

ライトキューブ宇都宮内に、マイボトルへ無料で水道水を補充できる給水スポットが、昨年冬よりオープンしています!ぜひご利用下さい。



Twitterでも
情報発信中!
こちらからフォローを
お願いします。



水道ぼうや

検索

【特集】

私のウォーター・ルーティン

忙しい毎日、仕事や家事などに集中していると、随分と時間が過ぎていたなんてことはありませんか。意識しないと忘れてしまいがちな「水分補給」です。

私たちの身体の60%は水分が占めています。健康な身体を維持するためには、しっかりと水分を摂ることが大切です。

一息入れるきっかけを、水分を摂る機会にし、自分用の「ウォーター・ルーティン」を作っていきましょう。

「水の飲み方ルーティン」の例



水分補給に活用したい「白湯」

POINT

白湯(さゆ)は水を沸騰させた後、50度ほどまで冷ましたものです。

内臓の温度が1度上がると、基礎代謝は約10~12%上昇すると言われています。白湯を飲むことで体の内部が温まり、胃腸は活発に動くようになります。消化力アップや、便秘解消が期待できます。



作り方 用意するもの:水道水

手順

- ①お好みの分量の水をやかんに入れて火にかける。
- ②沸騰したらやかんのフタをとり、10~15分沸かす。
- ③すすって飲める程度まで冷ませば出来上がり。
(冬は50度、夏は40度くらいの温度がおすすめです。)

飲み方

- コップ1杯を10分ほどかけて、ゆっくり飲みます。
- ※一気に飲むと、体に負担がかかってしまいます。



6:00 起床

起床時の身体は水分が足りていない状態です。常温の水や白湯(さゆ)を飲んで、血液をサラサラにしましょう。

なお、冷たい水を飲むとすっきりと目覚めることはできませんが、朝は内臓の機能がまだ働いていないので、胃腸の弱い方は注意しましょう。



7:00 朝食

朝食の前にコップ1杯の水を飲みましょう。満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを予防することができます。

なお、食事をしながら大量の水を飲むと、胃液が薄まり、胃腸の消化機能を低下させてしまいます。「食事の前に、水を1杯」の習慣をつけましょう。



9:00 出勤

通勤中も呼吸や汗によって水分は失われています。特に夏場は気温も高いため、体温が上がりやすく、水分排出量も増加しています。職場に着いたら、水を補給してから仕事を始めましょう。



11:00 休憩

身体を動かさなくても、呼吸や皮膚からいつの間にか水分は失われています。午前中のうちに、最低でもコップ1杯の水を飲むように心がけましょう。

自分の生活に置き換えて、行えそうなところからやってみよう!



プレゼントクイズ

表紙のクイズへの答えと、本冊子へのご意見・ご感想・水に関するお得な情報など、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「上下水道オリジナルクリアファイル」&「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、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

はがきの方は...

応募期間 / 令和5年3月5日(日)~4月5日(水)



22時



22:00 就寝

睡眠中は約0.5~1Lの水分が失われてしまいます。おいしい宇都宮の水道水で、寝る前に水分を補給しましょう。

21時



21:00 お風呂

入浴中はたくさんの汗をかきます。脱水症状を防ぐために入浴前後にコップ1杯の水を飲みましょう。

新陳代謝も高まり、デトックス効果も期待できます。

19時



19:00 夕食

朝食・昼食と同様、「いただきます」の前にコップ1杯の水を飲みましょう。

17時



17:00 帰宅前

仕事の後は一息入れて、水分補給で体内をうるおしてから退勤しましょう。時には炭酸水で気分をすっきりさせるのもおすすめです。

15時



15:00 休憩

室内は冷房や暖房で思いのほか乾燥しています。室内、室外に関わらず午後30分おきを目安に、少量ずつ水分補給するようにしましょう。

甘いものを間食したときは、砂糖を分解してくれる働きを持つ、カルシウム含有量の多い硬水を飲むこともおすすめです。

12時



12:00 昼食

昼食を摂る前にはコップ1杯分の水を飲み、食後に再度水を飲むようにしましょう。朝食と同じように、胃腸の消化機能を落とさないよう、昼食中に水分を摂り過ぎないようにしましょう。



出典：『病気が治る！水飲み健康法 新装版』著：藤田敏一郎（宝島社） 『朝の一杯 白湯を飲むだけ健康法』著：蓮村誠

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」「ご意見・ご感想」「クイズの答え」を
はがきに明記してください。(消印有効)

スマートフォンの方は…
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。

宇都宮市上下水道局 プレゼント

検索

【お詫び】前号(79号)のプレゼントクイズへのスマートフォン等からの応募期間につきまして、1月4日までとすべきところ、応募フォームの設定誤りにより1月3日までとなっております。これによりご応募できなかった皆様につきましては大変ご迷惑をお掛けいたしました。深くお詫び申し上げます。