



Tales of water life

vol.2 水分補給が大切な理由

水はカラダの中で、さまざまな働きをしています。人のカラダのあらゆる部分に必要な水。大人のカラダは約60%が水で出来ています。水はカラダの中でとても大切な働きをしています。今回は、その働きについてご紹介します。

血液循環のため 血液が体内を循環するには、血液中に十分な水分が必要

体温調節のため 汗をかくことで体温を調節するために水分が必要

老廃物排泄のため 体内でできた老廃物を尿として排泄するために水分が必要

栄養吸収のため 腸などから栄養を吸収したりするために水分が必要

人間の身体が新陳代謝を繰り返し、正常に機能するためには、水分が必要です。

この必要不可欠な水分を私達は、成人で1日におよそ2.5リットルも失ってしまいます。そのため、食事だけでは補いきれない約1.5リットルの水分を補給する必要があります。そして補給する水分はカラダに有益なミネラルを含んだミネラルウォーターが、飲用水として適しています。

水が「代謝力」をつける。「代謝力」を衰えさせない。

代謝力が上がる、ということは、身体の生理機能が効率よく働くことを指します。

したがって、それぞれの身体にもともと備わっている病化や劣化を防ぐための機能、自然治癒能力を、各自の体の中で目覚めさせ、しっかりと働かせることが可能となります。



でなくなり健康な状態を維持しにくくなっていくことも考えられます。

水分を上手に摂取し「代謝力」を目覚めさせ、続ける

栄養素などの消化吸収は、水に溶けた物質の化学反応で進行していきます。代謝が低下し、体内の水の循環が良好でなくなると、十分な栄養素がとれなくなり、体調不良に陥りやすくなります。加えて、老廃物の排出がスムーズ

ことが、リフレッシュ上手な身体を維持でき、忙しい現代人にマッチした、手軽な健康習慣と言えましょう。

美味しく朝ごはん。朝、コップ一杯の水から始めましょう。

朝は、一日のうちでも体が最も水を求めているときです。人間は睡眠中、とくに暑さを感じていない時でもコップ一杯程度の汗をかきます。さらに目が覚めると尿として水分を排出しますから、朝いちばんは体が乾ききってしまって、まるで乾燥したスポンジのような状態にあります。

体が脱水状態になっているということは、血液の水分割合が減って、ドロドロ状態になっているということ。従って朝は血液の流れが悪いため、臓器の活動も鈍く、頭もぼんやりしています。



このことから、朝に一杯の水を飲むことは、水不足で粘り気が強くなっている血液をサラサラにして、血流を正常にし、体をリフレッシュさせてくれるのです。

また、水は胃や腸を刺激し目覚めさせる役割も果たします。朝起きた時には胃は空っぽの状態ですから、水を飲むことが胃にとっては目覚めの合図となるのです。すると、それにともない腸もぜん動運動を起こす準備を始めます。このぜん動運動が活発化することによって、朝の排便もスムーズにいくことが多いのです。起きがけのコップ一杯の水が、胃や腸のスイッチを入れ、美味しく朝ごはんが食べる事が出来るようになります。

最近、大人だけではなく子供にも朝食が食べられないと言う子が増えていると言われています。これは(おもに夜更かしや夜遅くに食事を摂ると言った行為によって)生活リズムが安定していない事が原因と言われています。成長期における食生活は特に重要で、食のリズムが安定していないと集中力・記憶力の低下や体調不良の原因にもなります。学校給食でも子供たちに必要な栄養のバランスやエネルギー量を考えて提供していますが、自宅での朝食や夕食は食生活の中心で、なかでも朝食を美味しく食べる事が、その日一日を元気に活動できる事になります。

その食のリズムを整えるためにも、朝、コップ一杯の水を飲む事から始めてみませんか？