

## 飲んで健康維持に努めましょう

人は生活するうえで、1日に3ℓの水が必要とされています。そのうち、人間のからだに必要な水は、1日約2.5ℓです。これから暑い日が増えてくると、熱中症になる危険も増します。では、どのようにすれば、熱中症を回避できるのでしょうか？

### 健康維持のために

コップ1杯（約250ml）の水を1日に10杯程度飲むことにより、熱中症だけでなく、脳卒中などの危険も防ぐことができます。水は私たちのからだと密接な関係があり、なくてはならないものです。

### 人間のからだに必要な水は、1日約2.5ℓだということを知っていましたか？

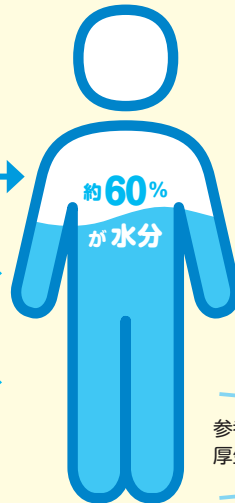
1日に約2.5ℓの水分を補給する必要があります。

飲み水 1.2 ℓ

食 事 1.0 ℓ

体内で作られている水 0.3 ℓ

※栄養素が体内で燃焼されるときにできる水のこと



1日に約2.5ℓの水分が排出されています。

尿・便 1.6 ℓ

呼吸や汗 0.9 ℓ

参考出典：  
厚生労働省ホームページ



### ■入浴後と起床時には、水を飲みましょう

入浴中や就寝中は、意外と大量の汗をかいています。脱水症状をひき起こさないためにも、必ず、入浴後や起床時は水分を摂るようにしましょう。



### ■のどの渇きは「脱水」のサインです

運動やマスク着用などにより、少しでものどの渇きを感じたときは、我慢せず水分を摂りましょう。



### 水道水を飲むことが苦手な方必見

「水道水をそのまま飲むと、塩素臭(カルキ臭)がして、飲みにくい」という声を耳にすることがあります。浄水過程で塩素を注入することは、皆さんに安全・安心な水を届けるために、必要不可欠です。

では、水道水をおいしく飲むために、どのような方法があるのでしょうか？



▶詳しくは5ページ右下にある兵庫県ホームページを参照ください。

### 塩素臭(カルキ臭)対策!! 水道水をおいしく飲む方法!!



#### 1 水道水を加熱し、沸騰させた水道水を10℃～15℃まで冷やして飲む

水道水の塩素(カルキ)は、加熱することにより、蒸発し塩素の臭いもなくなります。沸騰させた水道水を冷蔵庫などで10℃～15℃まで冷やして飲むと、おいしく飲めます。

#### 2 レモンを絞って飲む

レモンに含まれているビタミンCが塩素(カルキ)と反応することで、塩素臭(カルキ臭)を取り除くことができます。さらに、レモンのすっきりとした風味によって、よりおいしく飲むことができます。