

水道水を じゃん×2 飲もう!

あと2杯水を飲もう!

健康を保つためにはのどの渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。身体の中の水分が不足すると健康に支障をきたす可能性があり、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞を引き起こす可能性があります。

実は、入浴中や就寝中にもたくさん汗をかいており特に水分が不足しがちです。目覚めの1杯と寝る前の1杯の「あと2杯」の水を飲む習慣を身につけましょう。

5% 失うと
脱水症状や熱中症などの症状

10% 失うと
筋肉の痙攣、循環不全など

20% 失うと
死に至ります

出典:「健康のために水を飲もう講座」健康のため水を飲もう推進委員会(国土交通省後援)

1日に必要な水分量

摂取すべき水分量は、その人の活動量によって異なります。活動量の少ない人で23〜25L、活動量の多い人で3.3〜3.5Lが理想的な摂取水分量だといわれています。

また、年齢や体格により必要な水分量も異なりますので、摂取量に注意して水分不足になってしまいうリスクを防ぎましょう。

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」(参考)「水」の必要量を算定するための根拠

年齢別必要水分量

年齢	体重1kgあたりに必要な水分量
～54歳	35mL/日
55～64歳	30mL/日
65歳～	25mL/日

※例えば、体重57kg、35歳の方が1日に必要な水分量は、57kg×35mL/日=1,995mL/日となり、1日で約2Lの水分が必要となります。



健康や日々の生活に必要な

水道水のチカラ

教えて水神様!

ローリングストックの巻

この前の南海トラフ地震情報はびっくりしたわね

あつ、あなたは水神様!

水道水があるから、だあいじょ!じゃ!

ふぁふぁふぁふぁ

水道水がおいしいよ

あっ、顔を「水」になってる

容器に口元いっぱいまで水を入れて、ふたをしつかり閉める

保存期間

日の当たらない場所...3日間程度

冷蔵庫...1週間程度

保存期間を過ぎた水は飲食には使わない

ローリングストック

使う

補充する

準備する

水道水は保存性に優れているのじゃ!容器に入れて密封すると室温で3日、冷やせば一週間ほど保つんじやよ

そうなんだけど、保存期間を過ぎると捨てちゃうしかないのじゃあ?

うーん、そうなんだけど、保存期間内に料理などで使って、また水を溜めておく

そんな時は「ローリングストック」じゃ!

保存期間内に料理などで使って、また水を溜めておく

これを繰り返すんじやよ

キャーッ振り回さないでえ〜

なるほど!

保存期間を過ぎたら、飲まずに洗濯や花の水やりなどに使えばいいわね

水はこまめに摂ろう

冬こそ水分補給を

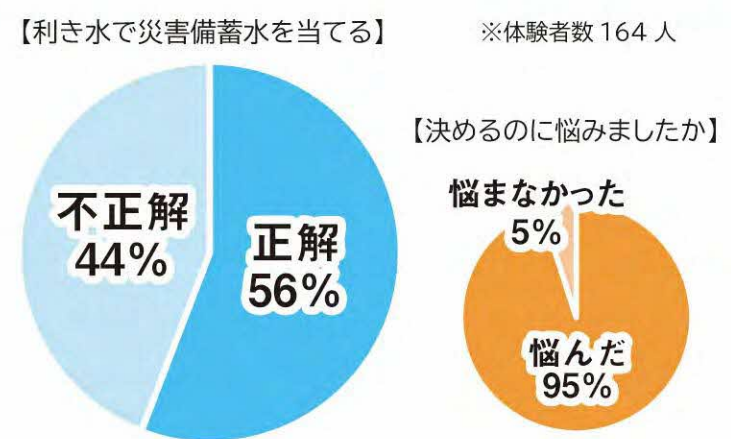
度を超えて多量の水分を摂ってしまうと、体内に多量の水分が入り込み、血液中の塩分濃度が下がり「低ナトリウム血症」という状態になります。このような状態が続くと、めまいや頭痛・頻尿・下痢の症状が現われる「水中毒」になってしまう恐れがあります。

冬は空気が乾いているため、知らず知らずのうちに皮膚や粘膜などから水分が失われ、身体が乾燥していることに気付きにくくなります。また、夏とは違い汗もかかないため、水分補給をするという意識も低くなりがちです。

感染予防に水を

冬の時期に流行する風邪やインフルエンザの原因であるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。水分を摂取することで、のどや鼻の粘膜が潤うと、ウイルスの侵入を未然に防ぎ、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

利き水体験結果発表〜っ!!!



令和6年2月に開催した水道通水 70 周年イベントで、久代浄水場で作った水を原料とした災害備蓄水「川西市のもしもに備えた優しい水」と市販のミネラルウォーターと飲み比べて災害備蓄水を当てる「利き水体験」を実施しました。

結果は、正解された方が 56.1%、不正解だった方が 43.9%とわずかな差となりました。

また、正解を選ぶのに悩んだ方が 95.1%もおられ、臭いや味などで市販のミネラルウォーターとの違いをあまり感じなかった方が多いという結果になりました。

災害に備えて

災害発生から救援体制が整うまでにはおよそ3日間を要します。また人には、飲食や生活に使う水が1人1日あたり最低3Lは必要と言われています。このことから災害発生時には合計9Lの水の確保が必要となります。

災害に備えるなら残留塩素が含まれていて保存性に優れた水道水がおすすめです。

以下のことに注意して「ローリングストック」で水道水を保存し、災害時に備えましょう。

- ・容器に口元いっぱいまで水を入れて、ふたをしつかり閉める
- ・保存期間
- ・日の当たらない場所...3日間程度
- ・冷蔵庫...1週間程度
- ・保存期間を過ぎた水は飲食には使わない

