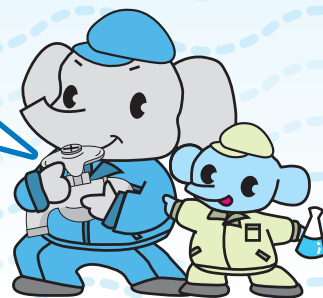


水道の泉

健康には気をつけよう!



水道豆知識 vol.23 〈水と健康編〉



水を飲んで健康になろう!

体にとって水をたくさん補給することは、健康な体を作るためには欠かせないものです。一日に体から出ていく水の量は約2.5ℓ。ということは、一日最低でも2ℓの水を補給しなければいけません。

また、日ごろからたくさん水を飲む習慣を作ると、細胞の老化を遅らせることができ、また、血液がサラサラになると言われています。



水で便秘がすっきり解消!

水をたくさん飲むと、便のカサを増やし適度に柔らかくなるので、便通がスムーズになります。朝1杯の水は、胃腸を活性化させて便秘解消になります。

他にも、ミネラル分の多く含んだミネラルウォーターなどは、腸を刺激します。便秘解消は、ダイエットにもつながります。



寝ている間も水分たっぷり!

寝ている間でも呼吸をしたり、汗をかいたりするので、水分補給が必要です。

睡眠中の水分バランスを保つためにも、寝る前に十分な水分補給をしましょう。

寝る前に水分を取るとむくみが気になる方がいますが、むくみは新陳代謝がうまくいかないために起こります。



血液をサラサラに!

体の中の水分が不足すると、細胞がどんどん衰えていき、血液がドロドロになります。

血液ドロドロは、脳梗塞や脳血栓などの血管障害が起こるだけでなく、栄養が全身に行き渡らず栄養障害になったり、精神の病気の神経障害になったりします。

ところが、水をたくさん飲んでいっていると、細胞に十分な水が行き渡るので、血液がサラサラになり体が健康になると言われています。



脳をみずみずしく、若さの秘訣!

年をとるに従い、体は水分不足の状態になります。

これは、脳にとっても言えることで、脳の水分不足は、そのまま老化現象となって現れます。

脳をみずみずしく保って、若さをキープしましょう。