

令和2年7月号

水について



<身体の中の水分について>

私たちの身体の中には、たくさんの水分が含まれています。

新生児では体重の約 80%、幼児は約 65%、高齢者は 50~55%、成人男性で 60%が**体液**とよばれる水分で出来ています。例えば、体重60kg の成人男性なら約 36 リットルの水分が身体の中に蓄えられています。

飲料水や食事で身体に入った水分は、血液などの体液になって全身を循環しています。体液は、酸素や栄養分を身体中に運ぶ、老廃物を身体の外に出す、血液の循環を増やして汗を出して体温を一定に保つ、新陳代謝が上手く行われるよう身体の臓器などの水分の状態を保つなど大切な役割があります。

脱水などで体内の水分が失われると、運動能力が低下してしまいます。

身体の中の水分が 2%低下するとどのどの渴き、3%で意識がぼんやりしたり、食欲不振、4%で皮膚の紅潮、体温上昇、イライラする、尿量が減り濃縮します。

5%では頭痛、8%では痙攣などの症状が見られ危険な状態となります。

軽い脱水でも運動能力の低下があるため、早めに水分補給をすることが大切です！

知らず知らずのうちに、身体の中の 10%以上の水分が失われて重篤な状態になる方も多いため、特に夏場はこまめな水分補給を心掛けてください。

<軟水と硬水の違い>

普段飲んでいる水は、硬度によって「軟水」と「硬水」に分類されています。

ミネラルウォーターを飲んでみると、種類によって味が違うのは、硬度によるものです。

硬度は、水1リットルに含まれるカルシウムやマグネシウムの量で変わります。

カルシウムやマグネシウムが多く含まれるほど、口当たりが重くて苦みを感じます。

反対にその成分が少ないと、口当たりがさっぱりとしています。



☆軟水について

日本人には軟水は飲みやすく、炊飯や料理にもあい、日本料理の微妙な味は軟水ならではのと言われています。また、肌や髪にも優しく、硬水と比べて洗剤の泡立ちが良いのが特徴です。

☆硬水について

硬水には肉の臭みを消したり、煮込んだ時にアクを出しやすくするという特性がありますので洋風の煮込み料理に適しています。

逆に、マグネシウムには独特の苦みと風味がありますので、香りを楽しみたいコーヒーや紅茶などには適していません。

下剤に使われるマグネシウムを多く含むため、便秘の解消に効果があります。胃腸が弱い方の場合、おなかがゆるくなってしまう事がありますので、注意して下さい。

「軟水」と「硬水」の特徴をうまく利用して、使い分けてください。