

★ アスパークだより ★

No. 453 1月15日発行 仁多見 絵理奈

水を飲むことの大切さ



「水を沢山飲むと身体に良い」という話は皆さんご存じだと思います。人間の身体の60%は水分でできており、酸素や栄養素を運んだり体温を維持したり老廃物の排出などの生命維持に必要な役割を担っています。

それだけの役割を担う水分なので「水は健康に良い」というのは何となくイメージできるのではないのでしょうか？水の健康と美容効果をご紹介します。

- ・ ストレスや不眠の解消
 - ・ 疲労回復
 - ・ むくみの解消
 - ・ 便秘の解消
 - ・ ダイエット効果
- ・ アンチエイジングによる美容効果

1日に飲む水の量は最低でも1.2リットルは必要

体重にもよりますが、一日に人間が必要な水分量は2.5リットルとされています。食べ物からの摂取や体内で生成される水分もありますが1日に飲む水の量は最低でも1.2リットルと考えておくとい良いでしょう。

タイミングを決めてこまめに飲む

1度に大量の水を飲んでも尿として排出されるので思うような効果は得られません。タイミングを決めて1回コップ1杯程の水をこまめに飲むようにしましょう。

- 朝起きた時
- 運動した時
- 入浴後
- 就寝前



水は冷やし過ぎない

暑い日や入浴後など、体温が上がっている時は冷たい水を飲みたくなりますが、冷やしすぎはNG。吸収スピードが速いので、スポーツ後や、入浴後には適していますが、身体に負担を掛けてしまいます。

また、日常的に冷水を飲んでると冷え性や便秘を引き起こす可能性も。

日常的に飲む時におすすめなのは常温の水です。

吸収スピードはゆっくりですが消化器官への負担はほぼありません。



参照：インターネット