



ミネラル豊富な水を飲みましょう

2015.11.9

◆ 体内の水の動き

体内の老廃物を除去するには水が欠かせません。血液中の老廃物は腎臓の糸球体で濾過され、尿中に排泄されます。ヒトは1日に尿から1500ml、皮膚から600ml、呼気から300ml、便から100ml、合計2500mlの水分を失っています。体内のエネルギー代謝で300mlの水分が代謝水として産生されるので、差し引きすると1日に必要な水分量は2200mlとなります。

このうち1000mlは食物から摂取するので、尿の排泄を促進させるためには最低でも1200mlの水分を摂取する必要があります。むしろ1500~2000ml以上飲むことが望まれます。摂り入れる水はミネラル成分を豊富に含んでいることが基本となります。

た
っ
ぷ
り
水
を
飲
も
う



寝
る
前
や
朝
起
き
た
時
に

◆ 早めに、こまめに、少しずつ

スポーツドリンクには糖分や人工甘味料などが多く含まれているので、体内環境に良いとは言えず、摂取した量より多くの水を飲まなければなりません。また、コーヒーやお茶は糖質やカロリーはゼロですが、利尿作用のあるカフェインが含まれているので、飲んだ分以上に排尿されてしまい、注意が必要です。また、就寝中は皮膚や呼気から水分を失います。空気が乾燥していれば水分の減り方も多くなります。就寝前と起床後にはコップ2杯分の水分を補う習慣をつけましょう。

毎日の水分摂取のポイントは、早めに、こまめに、少しずつ水を飲むことです。喉が渴いたと感じた時にはすでに軽度の脱水症状を起こしています。特に高齢者は喉の渴きを感じにくくなるので、喉が渴いていなくても早めに水を飲むようにしましょう。乳幼児など子供の病気のほとんどは水分不足による体内の脱水が関わっています。ヒトのカラダは体液濃度（浸透圧）の急激な変化には対応できません。体液濃度が上昇した時、一度に大量の水を飲んでも体液中には入らず、すぐに尿となって排泄されてしまいます。それゆえ水はこまめに少しずつ飲むことが重要なのです。トイレに入ったら尿の濃さを観察しましょう。色が濃いと感じれば水分摂取量が不足しており、カラダが脱水状態になっていることを示しています。高齢になれば、手や足・腕の筋肉が退化し、シワが多くなるので、血管が膨らんで目立つようになります。手や足の血管の丸みがなくなり、扁平に見えるようであれば脱水症状のサインです。体内の水分は10%失われると危険状態となり、20%失われると死に至ります。

◆ 水が良ければ病気になりにくい

水は組織内に浸透し、生命維持や健康維持に関与します。ヒトは毎日、食物を消化し、吸収しています。水はその運搬と老廃物の排泄を担っています。生き続けるための呼吸や血液循環も水が中心的役割を果たしています。その水にはさまざまなミネラル成分がバランス良く含まれていることで、生命の恒常性が維持されているのです。ミネラル成分の中でもカルシウム・マグネシウム・亜鉛・ケイ素が多く含まれている水を飲んでいる地域の人々は、いずれも健康で長生きです。毎日の生活水が良ければ病気になりやすく、水が悪ければ病気になります。

水に含まれるミネラル成分（特にカルシウムやマグネシウム）やアルカリ食品（野菜・豆類・海藻類・発酵食品など）を食べることでカラダは弱アルカリ性となり健康になります。食物繊維やカルシウム・マグネシウムを摂取することで腸内細菌叢を活性化し、便秘にならず皮膚や粘膜の抵抗力が高まります。その中心となるのが水分補給です。

21世紀は腸内細菌叢の時代と言われるように、腸内細菌叢が活性化すれば病気になりません。毎日ミネラル成分を豊富に含む水を、早めに、こまめに、少しずつ摂る習慣を身につけましょう。