

三匹のこぶた通信



こんにちは！紅葉のはじまりがニュースから流れてくるようになりました。みなとみらいのイチヨウ並木は、今、銀杏のまっさかり？です。踏み潰さないように歩くのがこれまた大変で…。食べるとおいしいのですが、食べられるようにするのはちょっと骨が折れるように思います。中学生の頃の家庭科の実習で茶碗蒸しを作ったときに、お寺の庭におちていた銀杏の実を拾って、使わせていただいたことを思い出します。おいしかったなあ～…。
なーんて、今回は銀杏のお話ではありません！
今回は「お・み・ず」のおはなしです。



人間の体の60%は水分！！ だ・か・ら…

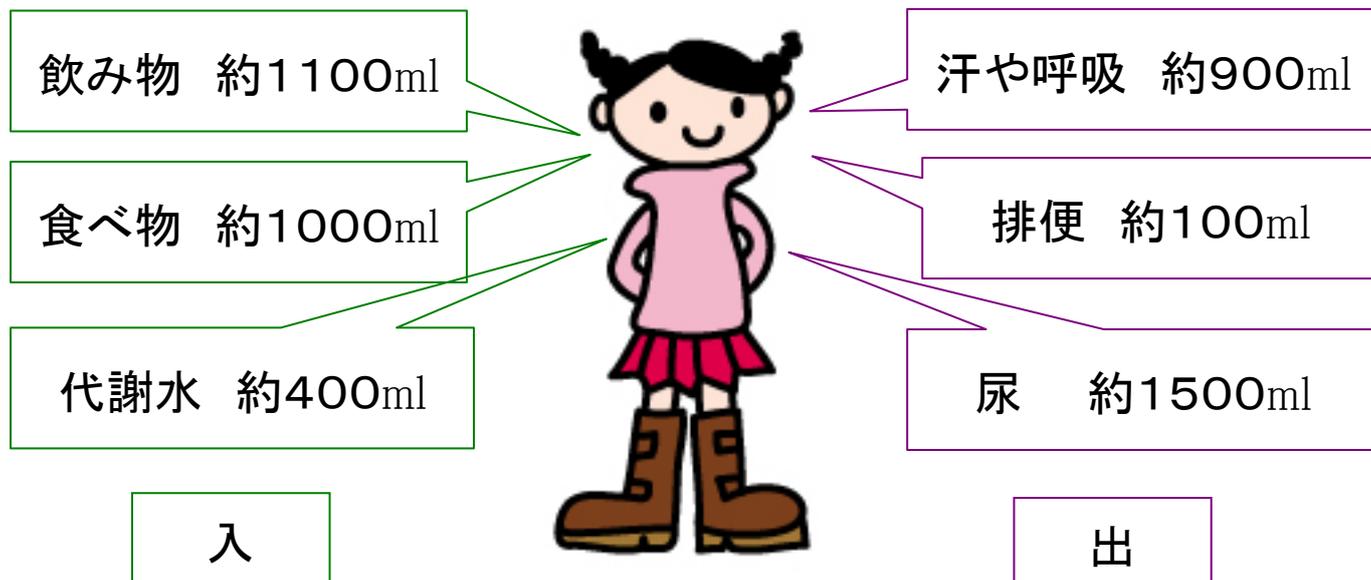
人体の、全水分量の5%がなくなると苦しくなって脱水症状が起こり、10%以上失うと命が危険になり、20%が失われると死に至るといわれています。計算上では水を4日飲まないだけでも生命は危険にさらされることになるそうです。

また、水分は細胞が十分に活動できる状態をつくり、酸素や栄養などを必要なところへ運び、老廃物などを体外へ出し、新陳代謝を活発にして体調を整えるという重要な役割を担っています。

だからこそ、水分補給は大切で、1日あたりに必要な水分量は1500mlと言われており、できれば、2000ml以上の水分摂取が望ましいとされています。



水分の出入り？



代謝水とは？

体内で摂取した糖質やたんぱく質、脂質などがエネルギーに変化するときに作られる水のこと



「おいしい水」ってどんな水？

以前、厚生省が「おいしい水研究会」という諮問機関をつかって「おいしい水の条件」を検討したことがあるそうです。その条件とは？



おいしい水の条件 その1 「水温」

水をおいしく感じる温度は10～15℃くらいだそうです。これは、冷たい スッキリ感と、臭いのもとになる成分が揮発しにくく、カルキ臭を感じにくくなるからだそうです。



おいしい水の条件 その2 「臭い」

カルキ臭やカビくささ、土くささのもとになるような物質が含まれていないことが条件だそうです。



おいしい水の条件 その3 「水の成分」

味をよくする主な成分には、ミネラル類や気体(二酸化炭素)などがあるそうです。ミネラルの中で量的に多いのがカルシウムとマグネシウムで、これらの含有量を示す数値を硬度といいます。そして、含有量の多い水を硬水、少ない水を軟水と呼びます。日本人は軟水を「おいしい」と感じる人が多いそうですよ。



代表的な「ミネラル」はどんなものがある？



カルシウム → 歯や骨を形成し、骨粗鬆症を予防する。細胞分裂や分化を促し、筋肉の収縮をスムーズにする。精神を安定させる。



マグネシウム → カルシウムの代謝を補助するとともに、腎臓などの軟組織にカルシウムが沈着するのを防ぐ。体温や血圧の調節を行う。



ナトリウム → 体液のPhや細胞の浸透圧を維持する。また、神経の刺激伝達にも働く。



カリウム → ナトリウムとともに細胞の浸透圧を維持。筋肉の収縮を円滑し、ナトリウムによる血圧上昇を抑制する



みなさんは、一日にどのくらい意識してどのくらいの水を飲んでいますか？京都大学名誉教授の川畑氏は「水を飲めばいいことが7つある」とおっしゃっているそうです。その7つは

- ①整腸作用が美しい肌をつくる
- ②老廃物を排泄し、健康な身体にする
- ③栄養を補給する
- ④動脈硬化を予防する
- ⑤肥満を防止する
- ⑥解毒作用を促進する
- ⑦人体の恒常性を維持する

だそうです。みなさんもおいしくて健康に良い水を選んでください。

参考資料： からだに効く栄養成分バイブル 中村丁次監修 主婦と生活社
栄養と料理2006. 3月号
腎臓病教室 中尾俊之著 医歯薬出版株式会社