



## 暮らしに役立つ健康ニュース「いろどり通信」

灼熱の太陽が照りつける真夏！これからは特に「夏の疲れ」が出やすい時期に入ります。夏は汗もかきやすく、知らず知らずのうちに水分不足になりやすいものです。また、この時期には水分だけでなく、「ミネラル」も不足しやすいため、意識して補給することが重要です。今回は、「水分補給」に着目して、暑さを乗り切るためのポイントをご紹介します！



### 今月の健康ヒント「ミネラルを意識して水を飲もう！」

暑い日に欠かせない水分補給ですが、飲む水に含まれる「ミネラル」についてまで意識するという方はあまり多くないと思います。ここでは、水に含まれる「ミネラル」に着目して解説していきます。



#### ◎ミネラルが不足しやすい現代人

ミネラルは人体に必要な栄養素で、カリウム、リン、亜鉛、カルシウムなどの総称です。ミネラルが不足すると、欠乏症として様々な症状が現れます。しかし、ミネラルは体の中でつくることができない成分なので、食事や飲料などを通じて、体の外から摂取する必要があります。現代人の食生活では、精製された食品を食べることが多く、ミネラル不足に陥りやすいといわれています。また、乳製品や緑黄色野菜、海藻類などの食品にはカルシウムやマグネシウムが多く含まれていますが、これらをあまり食べないという方であれば、飲料水でもミネラルが多いものを選ぶとよいでしょう。

#### ◎軟水と硬水

ミネラルウォーターのパッケージなどで、「軟水」や「硬水」といった表記を見かけることはありませんか？水に含まれるミネラルの中で、特にカルシウムとマグネシウムの量が少ないものが「軟水」、多いものが「硬水」と呼ばれます。日本の多くの地域の水道水は「軟水」で、まろやかな口当たりで飲みやすいのが特徴です。

#### ◎ミネラル不足の方には「硬水」がおすすめ

「硬水」はヨーロッパなどに多く、日本人が飲むと口当たりが重く、すこし苦みを感じる方もいます。軟水に比べてミネラルの含有量が多いため、食事からの摂取に加えてミネラルを補給できることがメリットです。ただし、一度にたくさん飲んだ場合や、体質によってはお腹が緩くなることもあるので、注意が必要です。

暑い時期には、汗とともに水分とミネラルが失われていきます。水分補給をする際には、ミネラルの補給も意識しながら、自分に合った水の種類を選んでみてください。

### 喜びの声

☆臨時休業のお知らせ☆

8月11～15日

ご迷惑をお掛けいたしますが  
ご理解のほどお願い申し上げます。

ばね指の痛みが改善・40代・女性

仕事で指を使うのでばね指の痛みがつねにありました。指のゆがみが整うと、仕事をしても指の痛み・こわばりが改善されました。



## 今月の身体の話「自分に合った水の選び方」

水を飲むことは生きるために不可欠です。毎日飲む水だからこそ、自分に合った水の種類や、飲み方を意識することで、日々の生活をより健康に過ごすことに繋がります。

今回は、健康に役立つ水の選び方、飲み方について解説します。

### ◎体調に合わせて選ぼう

水を選ぶ際には、体の悩みに合わせて選ぶことが大切です。

例えば、お腹を壊しやすい方であれば、冷たい水よりも常温の水を選ぶことや、ミネラル不足の方であれば軟水より硬水を選ぶなどの工夫ができます。

また、食欲不振の方であれば「炭酸水」を飲むことで胃腸の粘膜が刺激され、胃腸の働きが活発になることで、食欲増進効果があるといわれています。

### ◎「シリカ水」は美容にもおすすめ

「シリカ」とはケイ素を含む物質で、近年では美容効果の高い「ビューティーミネラル」としても注目を集めています。

シリカは美容に欠かせないコラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸の結び付きを強化し、お肌や髪などを美しく保つ効果も期待できます。骨密度が低い方や、肌の調子が気になる方、髪の毛が少し細くなってきたと感じている方などは、シリカが入っている水を飲むことがおすすめです。

体内のシリカは加齢とともに低下します。体内のシリカが不足すると、肌の衰えや髪質の悪化、骨密度の低下、記憶力の低下など、身体の内と外に老化が現れやすくなります。

また、シリカは食物繊維の主成分であり、腸内環境を整え便秘も改善する効果が期待できます。腸内環境は免疫機能と密接に関わっているため、腸内環境を改善することで免疫の働きを高めることができます。



### ◎水を飲むタイミング・量

1日に必要とされる水分量は人によって異なります。健康な成人の場合、体重1kgにつき約30ml～40ml（60kgの人で約2.1ℓ）が1日に必要な水分量といわれています。

ただし、一度にたくさんの水を飲めばよいというわけではないことに注意をしてください。一度に大量の水分を摂取すると、体内の電解質バランスを崩してしまい、かえって体調不良に陥るケースもあり得ます。

運動後やお風呂上りなど、汗をかいた後の水分補給はもちろん、特に動いていない時にも、1～2時間にコップ1杯程度の水分補給を行うことが大切です。また、睡眠時には多くの水分が失われるため、朝目覚めたときには体が水分を欲しています。朝起きたら水を飲むという習慣をつけるとよいでしょう。

水分補給を行う際には、水の種類、温度、飲み方にも意識を向けることで、健康な体づくりに向けて大きな効果を発揮します。

## ～編集後記～

暑い夏は、発汗によりミネラルもたくさん失われてしまいます。熱中症の予防には、水分とともにミネラル補給が欠かせません。暑くて食欲不振になってしまったら、さっぱりとしたレモンはいかがですか？疲労回復・代謝に役立つビタミンB群が含まれるカツオとレモンでさっぱりマリネなんておすすめです！暑さに負けない体づくりのために、定番レシピを作ってみてはいかがでしょうか？

発行：いづろり整体  
住所：藤枝市大洲 2-17-11  
電話：054-637-9238  
治療のご予約はお電話・ライン  
ご予約受付時間：10時～9時  
担当者名：佐野 達也