

水分ガイドライン

あなたの体は60-75%が水分だということを知っていますか？

飲んだ水の量が健康に影響するのは当然のことです。水が多すぎるとミネラルのバランスが崩れる可能性があります、また少なすぎると、脱水、頭痛、または疲労を引き起こす可能性があります。



どれくらい飲んだほうがいいの？

ではどの位の水を飲むといいのでしょうか？

バイオインディビジュアリティ(生物の個性性)は、食べ物だけでなく、身体が適切に機能するために必要な水の量にも当てはまります。

平均して、男性は毎日約3リットル（13カップ）、女性は約2.2リットル（9カップ）の水を飲む必要があります。(これはアメリカ人の場合。人種は体型なども考慮してあくまで目安の一つとしてください)

個々のニーズを満たすためには、さまざまなライフスタイルの要素を考慮する必要があります。たとえば、新鮮な果物や緑の葉野菜の水分含有量は、体内の水分補給を増やしてくれると考えられます。

～水の摂取量は、以下の状況で増やす必要があります～

- 高温多湿の温度
- 高地（2,500メートル以上）
- 運動中
- 発熱、下痢、嘔吐の病気/発生
- 膀胱または尿路の感染症
- 妊娠/授乳中
- アルコール摂取量が多い時

飲むのに最適な水は？

水道水、ボトル入りの水、ろ過水、蒸留水、アルカリイオン水など、さまざまな種類の水があります。

誰もが最高の水源から飲めるわけではないので、どの水を飲むかは、一般的にコストと持続可能性を考慮する必要があります。

•水道水は最も簡単に利用できるものですが、常に最も安全なオプションであるとは限りません。非常に優れた浄化システムを備えている都市もあれば、塩素化副産物、鉛、時には細菌の痕跡を残すような都市もあります。水道局が出している情報やレポートなどに目を通しながら、かつ、家庭用の浄水器をつけるかどうか検討してみてください。

- フィルター付きのポットやピッチャーなどは、水分中の汚染物質を取り除くのに役立ちます。

水中に含まれる汚染物質に合った適切なフィルターを使用することが大切です。

- 水を沸騰させるプロセスを経る蒸留水は、不純物や毒素を除去することがわかっています。その一方で、蒸留しない水には健康に有益な天然ミネラルが含まれているとされる説もあります。

- ボトルウォーターは、安全な水道水を利用できない人にとっては、人気のあるオプションになります。しかし、プラスチックからの化学物質の浸出や、ボトルの増加による環境への影響が懸念されています。

- イオン水生成機は、電気分解によってアルカリ性のイオン化水を生成する能力が高く評価されており、特定の健康上の利点がある場合があります。