

「水」豆知識

●水のはたらき●

(シモンバーグ博士による)

精神的 作用

興奮

消化器系を刺激され、
気分的に軽快な興奮を
与える効果がある。



鎮静

水を静かにゆっくり
飲むことで、精神的
な鎮静作用がある。



肉体的 作用

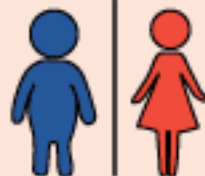
強壯

水を飲むと消化器が活性
し、消化吸収をうながし、
各組織に栄養が送られる。
又、体内の老廃物を排出
する働きがある。



利尿

尿意をもよおすことで、
排尿を促進し、体内の
老廃物を排出する。



発汗

体温調節及び、新陳代謝
を促進する。



下痢

水をたくさん飲むことで、
便をやわらかくし、排便
を容易にする。



新陳代謝

体内では、水により
消化吸収と、老廃物
の排出が行われる。



解熱

発汗時は、水を飲む
ことで発汗し、体温
を下げる。



催眠

就寝前にコップ1杯の
水をゆっくり飲むこと
で、緊張をときほぐし、
睡眠をさそう。



物質的 作用

希釈

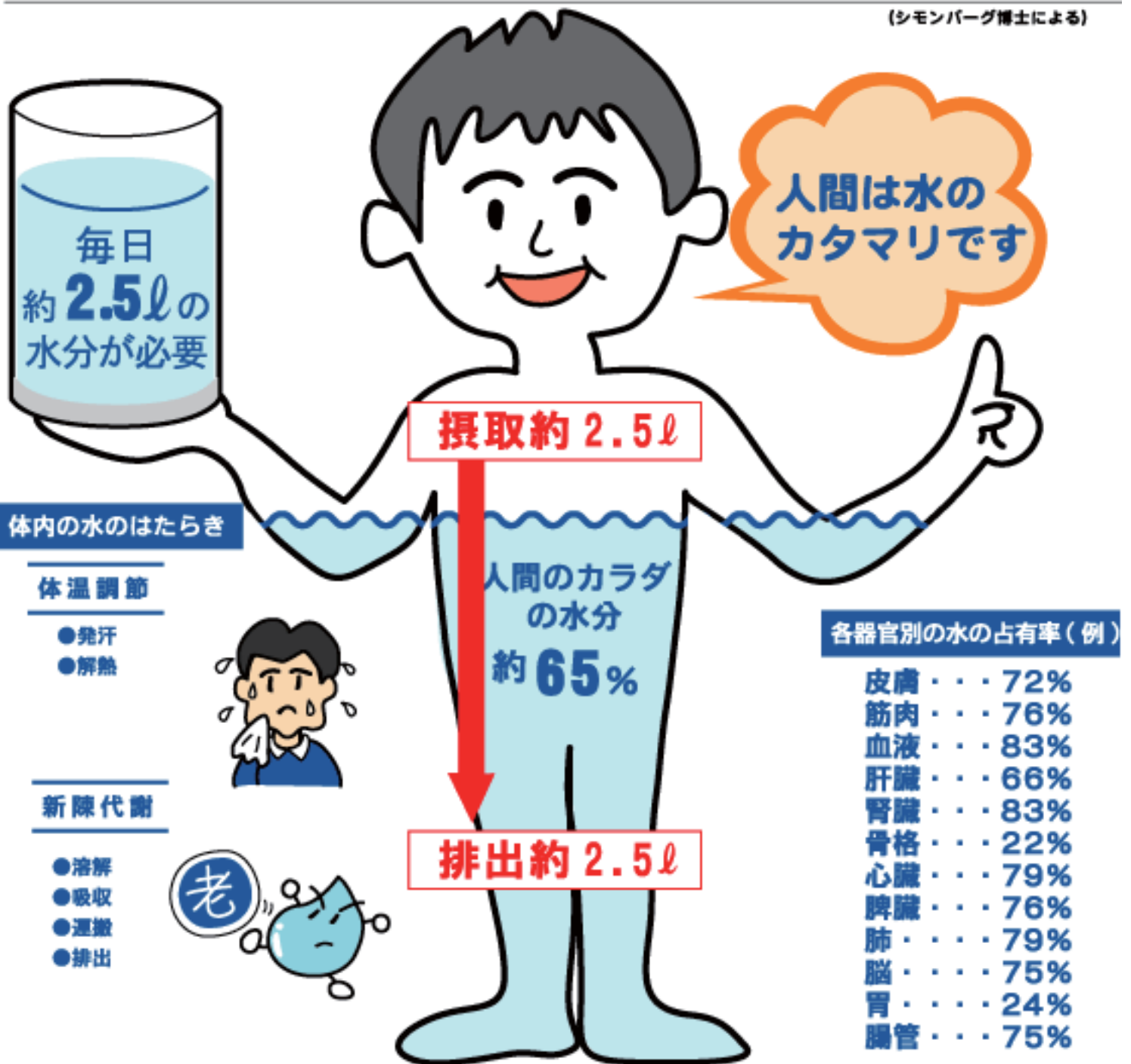
水はいろいろな物質を
溶かす働きがある。お
酒を飲みすぎた時も、
多量の水を飲むとアル
コールが希釈される。



「水」豆知識

●水とからだ●

(シモンバーグ博士による)



私たちの身体の約65%は水。水は体液として栄養素を溶かし、体のすみずみにまで運搬し、また、体内で不要になった老廃物を体外に排出するという重要な役割を果たしています。この水を人間は1日、平均約2.5l(ビール大ビン4本分)も必要とし、また、約2.5lを排泄し、常に健康であるための新陳代謝をくりかえしています。

「水」豆知識

●日本の水の特徴●

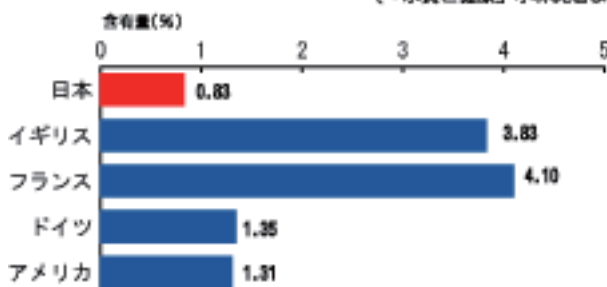
日本は酸性土壌で軟水です。

火山国である日本の土壌が火山灰により酸性化しているため、そこを流れる水は諸外国に比べ、カルシウム、マグネシウム分の少ない軟水です。軟水とは、カルシウムやマグネシウムの含有量(硬度)が低い水のことです。

下図のように外国に比べて日本の水はカルシウム量が少ないことが分かります。

世界各国の水のカルシウム含有量

(「水質と健康」小林純著より)



食生活の変化

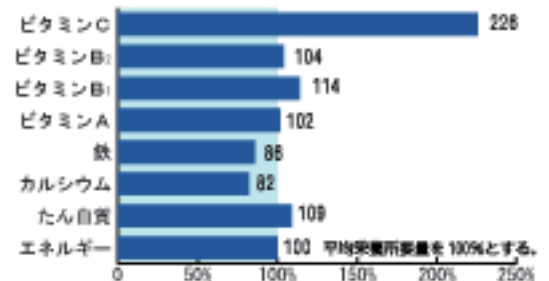
日本人は水や農作物から
ミネラル分を摂取
しにくい

ミネラル不足



栄養素摂取量と
平均栄養所要量
との比較

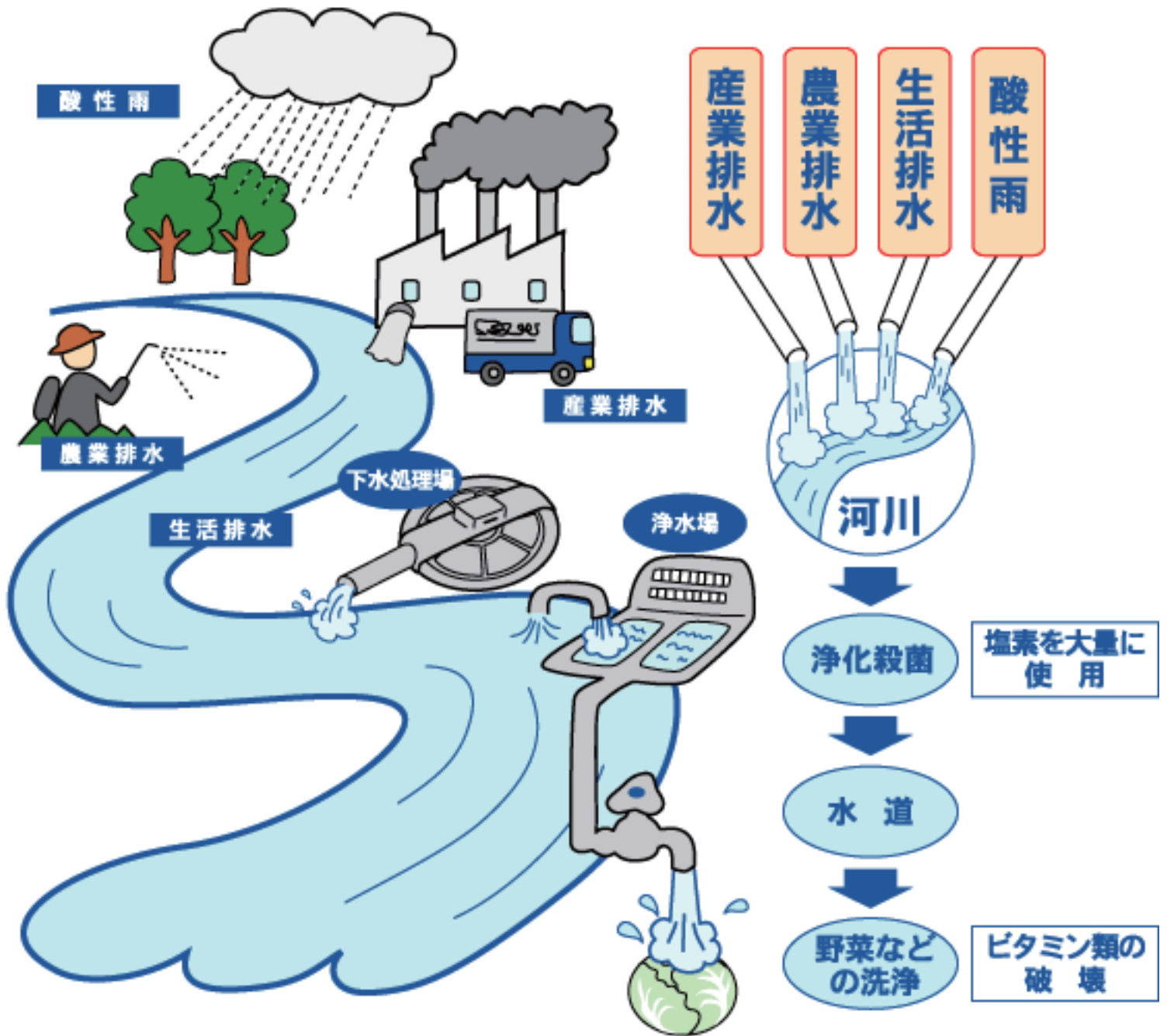
(国民栄養調査より)



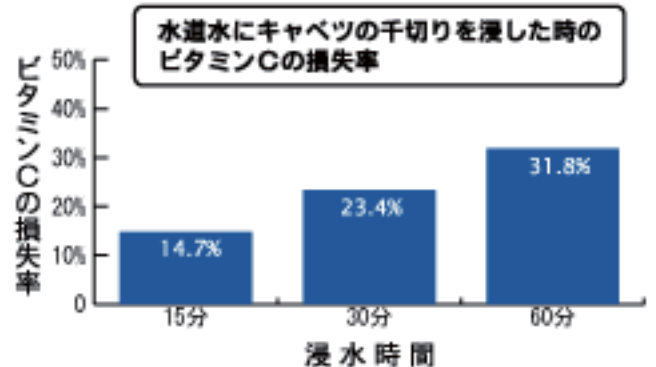
もともと日本人は、水や農作物から、ミネラル分を摂取しにくい環境にあります。食生活の変化によって栄養バランスがくずれ、ミネラル不足の人が増加しています。

「水」豆知識

● ビタミンの破壊 ●



私たちのまわりのさまざまな排水により、川や海が汚れ、飲料水にするには、大量の塩素を使用し、殺菌しなければなりません。この塩素が残り、食物のビタミン破壊の原因になっているのです。



“水道水に含まれる塩素の酸化力で分解され、急速にビタミンCが破壊”

病気の原因

●食生活の変化●

食生活の西洋化

むかし



- 魚（いわし、小魚、さんま等）
- 干し大根、干しいたけ
- ひじき、わかめ

いま



- 肉・卵
- ハム・ソーセージ
- 小麦・パン
- スパゲッティ

西洋人に多い病気（大腸ガン、直腸ガン）が急増

食生活の西洋化

生活
習慣病

食品添加物
残留農薬

ホルモンのバランスがくずれ、人間の体の機能が正常な状態に維持できなくなっている。

現在の食生活が西洋化してきたことにより、西洋人に多い病気（大腸ガン・直腸ガン）が増加しているといわれています。また、添加物や農薬が生体の維持機能に影響を与え、ガン・心臓病・高血圧・糖尿病・アトピーなどの現代病の原因になっているともいわれています。