

水分 人として生きていくうえで欠かすことのできない重要なもの

【1】 どのような水分を摂ればよいか (カルシウム、カリウムなどミネラル豊富な水)

1) 世界約 60 カ国の飲料水を調査した藤田紘一郎氏によると、ヒマラヤ山麓の高原、南米の奥深い高原地帯、南フランスのピレーネ山麓の麓にある小さな村などの世界発展途上国において 100 歳を超える多くの人たちの水分は、カルシウムなど多くのミネラルが含まれる石灰岩層を通して湧き出した水です。この水分は脳卒中や心臓病になりにくいことが医学的に明らかになっています。カルシウムやミネラル豊富な水分は 100 歳以上になっても若々しさを保つ長寿の水といわれています。

宮古島の水分も同様に、珊瑚石灰岩層を通しカルシウム、ミネラル等の多い水分です。宮古ビデンス・ピローサは、その地層によって育ったものでありミネラル豊富な植物です。

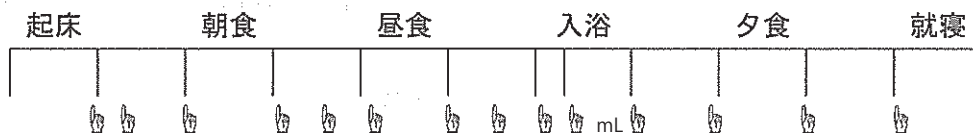
2) 水分の温度は、身体に負担をかけない温度 (35℃～50℃)

3) 利尿作用の少ない水分

嗜好品 (珈琲・紅茶・日本茶・中国茶・多くの健康茶・アルコール類) は、むしろ体内の水分を引き出します

【2】 いつ水分を摂ればよいか

摂取タイミング



☞ コップ一杯 (150～200mL)

一日の水分排泄量は約 2500mL～3000mL、よって水分補給量も 2500mL～3000mL 必須

- 1) 起きてすぐ (目覚めの一杯)
 - ☆ 濃くなった血液を薄める
 - ☆ 胃腸の運動を刺激し、食欲・排尿・排便を促す
 - ☆ 血液や滞りがちな老廃物を排出する
 - ☆ 60兆個の細胞に酸素や栄養分を送る
- 2) 寝る前の宝水
 - ☆ 睡眠中の新陳代謝が促され、体内環境の調整
 - ☆ 体内の老廃物排泄促進と抗酸化
 - ☆ 自律神経の活性化
- 3) 食前の水分 (朝・昼・夕)
 - ☆ 消化液分泌を促す
- 4) 入浴前の水分
 - ☆ 脱水症状を防ぐ