

健康に良い水を手軽に飲みたい、そう思う人が増えてきました。

そもそも水がこんなに人気なのはどうしてでしょうか、健康に良いミネラルウォーターがペットボトルとして販売され、サーバー宅配で届くシステムの出現によって重い水を自分で運ぶ必要もなく安心して安全な水がいつでも手軽でカンタンに飲むことができることの要因は大きいのではないのでしょうか。

水は生命にはかかせないもの、水は体に必要な栄養や酸素を運び、老廃物を体内から排出し、体温の調整など私達が生きていくために水はとても大切な役目を果たしていると言えます。

水は飲むタイミングが大事だとされています。人は1日に約2.3リットルが出ていき、食事などでとれる水分は0.6リットルくらい、飲み物などで約1.5リットル程度を補う必要があるようです。一度にたくさん水を飲みすぎると体が冷えてしまいますので、少しずつ1日の摂取する水の量が約2リットル程度になるのが理想です。

飲みタイミングですが、朝起床時と食事の前の30分前にコップ一杯の水を飲むのが良いとされています。

その他にはスポーツをする時、入浴時、就寝前など体内の水分が失う時にしっかり水分の補給をすることが大切です。

特に夏場は体内の水分バランスが崩れやすく体内の水分が不足すると起こる脱水症状や熱中症状の原因となったり、その逆に大量に水を摂取した場合には水中毒症状になり消化不良などを引き起こします。

のどの渇きを感じる前にコップ1杯程度の水を飲むことを心がけたいですね。

水が手軽になったほかの理由はペットボトルの普及も大きな要因でしょう。

少し前までコンビニやスーパーに水を買に行くなんて海外旅行でもしない限り目にする光景ではありませんでした。

今やハワイウォーターなど海外の水も手軽に飲めるのです。

水に対する意識が高くなれば、水そのものの種類も気になるところです。よく耳にするものでは、ミネラルウォーターには硬水と軟水があるということ。

水はカルシウム、ナトリウム、カリウムなどのミネラル成分が溶け込んでいます。

その中でもカルシウムとマグネシウムの量を測定し、水の硬さを算出した数値が硬度と言われているものです。

日本人の味覚に合うとされる軟水はやさしい味で赤ちゃんやコーヒーや緑茶などに使うのに適している水と言われています。

特に風味を大切にする和食などで利用する水は軟水が合うとされています。

硬水は軟水に比べカルシウムやマグネシウムが多く含まれているため、スポーツの後などのミネラル補給には硬水が適していると言われています。

何気なく飲んでいる水にも採水方法、殺菌方法など飲料水として使用できるまでには工程があり、また原産地があり、水質基準などおいしくて安心、安全な水は今日本で販売されているだけでも約1000銘柄はあると言われています。

スーパーやコンビニなどでは数多くの水が販売され、インターネットではまだ店頭では見慣れない水や海外で採水された水なども数多く販売されています。

飲むために水を買う、選ぶことが普通の事になりつつありますが、どの水を選ぶかは利用の仕方、ミネラルの種類、飲みやすさなどを比べて自分の好みの水を見つけるのも楽しいものです。

今はサイズも豊富なペットボトルがあります。

気分に合わせて、体調に合わせてペットボトルを外出時に持ち歩くだけでも、気がついた時に水を飲む習慣ができ、水分不足を解消できます。特にクルマの中にペットボトルを常に入れておくと便利です。

おいしい水は心にも良い影響を与えます。

おいしい、と感じる気持ち、のどに通る感じ、甘味などたくさんの風味があります。

これだけ水の種類が販売されているのに、現代人は水分不足とも言われてもいます、それはなぜでしょうか。

水よりもお茶やジュース、コーヒーなどを飲料として多くとる人が多いのです。

水が体内に不足すると、血のめぐりが悪くなり循環が滞るようになります。

現代人に多い片頭痛の原因に血液の循環が悪くなるのが原因のひとつになっている場合はあるのです。頭痛などが頻繁に起こる人は水をあまり飲まないなど、普段からお茶やジュースの方を多く飲んでいる人が多いそうです。

血のめぐりは頭痛だけではなく、ニキビなどができやすいなどの肌への影響、便秘の原因にもなります。

そのような症状がある人は意識的に飲料としての「水」を飲む習慣をつけると改善するということがあるようです。

水のこともっと知れば健康にも、美容にも使いこなせるワザがたくさんあります、次回はその水についてもっと深くさぐってみたいと思います。

水は私達人間だけではなく、この地球上の生きものすべてに絶対必要な成分であると同時に貴重な資源でもあります。私達が森を守り、木々を守ることで、大切な水を守ることになります。

豊かな自然環境を水源に持ち、厳選されたエリアで採水された天然水がおすすめです。