

水と体の話

水分は体にとって必要不可欠なものです。成人は体重の約60%を水分が占めています。新生児に関しては実に約80%にまでその割合が上がり、代謝が高いため水分を小まめに摂取しないと、すぐに脱水を起こします。逆に老人は約50%と少ないですが、少ない状態だからこそ水分摂取を怠るとすぐに脱水を起こします。

1日に必要な水分の量は、体重1kgにつき、高齢者で25ml、大人で50ml、子どもで80ml、幼児で100ml前後といわれています。例えば25歳で体重50kgの人の場合、50ml×50kgで2.5ℓ必要となります。この場合、約半分の1.2ℓを飲み水として摂取する目安と考え、あとは食物などで補うとよいでしょう。

水分が不足するとドライマウスになります。そうすると、飲み込むことが困難になるだけでなく、

群馬大学大学院
保健学研究科
准教授 内田陽子さん



口の中や喉も不潔になってしまいます。また、皮膚は外界からの異物侵入を防ぐ「バリア機能」と、水分を保持し乾燥を防止して柔軟性を保つ「保湿機能」を持っています。ところが水分が不足するとこれらの機能が低下するため、皮膚が赤くなったりかゆくなったりします。さらに水分が不足すると脱水になると、全身倦怠感や脱力感などを招くことになってしまいます。

「老化とは乾燥の過程である」といわれますが、若さを保つには、水をしっかりとおいしく飲むことが欠かせないといえるでしょう。

もっとおいしく

水道水にちょっとした工夫をすると、さらにおいしく飲むことができます。いろいろ試して、自分にあった方法を探してみませんか。



冷蔵庫で冷やす

気温が上昇すると水温も上昇。ぬるいと感じたら、まずは冷やしてみてください。



煮沸して冷やす

やかんのふたを取ってしばらく煮沸。その後冷蔵庫で冷やすと、においが消えます。



レモン汁を数滴入れる

レモン汁を2～3滴入れます。レモンのビタミンCで、すっきり爽やかに。



赤城山麓からの贈り物 天然水「赤城の恵」

赤城山の岩肌をつたい、長い歳月をかけて地中深くに蓄えられた天然水。幾層にもなる地層をくぐり、ろ過されるその水は、



まるやかな口あたりです。
販売店＝市内の酒販店、水道局、市役所売店、JR前橋駅構内観光物産館など

まるやかな前橋の水道水

水のおいしさは、含有成分と水温で決まります。ミネラル(硬度)が適度に備わり、10～15度の水温の水がおいしく感じられる水。前橋の水道水もこの基準を満たした「おいしい水」なのです。

まるやかな味わいが魅力

前橋の水道水は軟水。もっとも多くの人に好まれる「まるやかな味わい」です。

ミネラルたっぷり

前橋の水道水にはカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。

きめ細やかな検査を実施

水源から蛇口まで正確で精密な水質検査を実施。これにより日本水道協会から適正に管理された検査機関として「水道GLP」の認定も受けました。第三者機関に認定された水質検査により、安全で品質の高い水道水をお届けしています。

市内36カ所の浄水場

十分な量の水をお届けするため、36カ所の浄水場と8カ所の受水場が市内に広く点在。安定した水量を確保しています。

24時間体制でしっかり監視

24時間体制で、市内すべての浄水場や受水場などを監視しています。



使うほどお得な前橋方式

水をたくさん使う企業にとって、前橋の水道料金は大変お得な通減型です。通常、使用する水が多くなると単価はどんどん上がりますが、前橋では一定量を超えて水を使うと、単価は逆に下がっていきます。

水の豆知識

世界初・日本初・前橋初の水道

現在判明している世界最古の水道は、紀元前312年頃建設されたといわれている古代ローマの水道(アピア水路)です。日本では、天文14年(1545年)ごろに戦国大名・北条氏康によって造られた小田原早川上水(神奈川県小田原市)

が最古の水道といわれています。

現在のように、水の沈殿ろ過と金属製の管を使って送水する近代水道が前橋で始まったのは昭和4年。給水開始当時は市内約3,000カ所に送水されました。