

水道のことは水道局まで ☎ 83-4111

水とくらし



◎健康のため水を飲もう

水は、私たちが生きていくために欠かすことのできない存在です。水分摂取量が十分でない場合、熱中症や脱水症など、様々な健康障害を引き起こします。その予防には、こまめな水分補給が効果的です。就寝前、起床時、運動中やその前後、入浴の前後など、のどが渇いていなくても、水を飲みましょう。

◎体と水の関係

人間は体の約60%が水分のため、常に水を必要としています。1日の水分摂取量の目安は2.5ℓで、食事で摂取できる水分は約1ℓ。残りの約1.5ℓは、水を飲みましょう。

◎水道水をおいしく飲む方法

水道水は、安全性を確保するために塩素で消毒していますが、塩素のにおいが苦手な人はいませんか？水道水は煮沸すると、においが気にならなくなります。また冷やして飲むと、よりおいしく感じられます。ただし、煮沸すると塩素による消毒効果がなくなるので、早めに飲みましょう。