

A glass of water with condensation droplets on a blue background with water droplets.

水分攝取指導 & 体験

なぜ水分摂取指導を必要と感じるか？

☆自然治癒力

☆消化・代謝・新陳代謝

☆血液の質・リンパ液・脳脊髄液

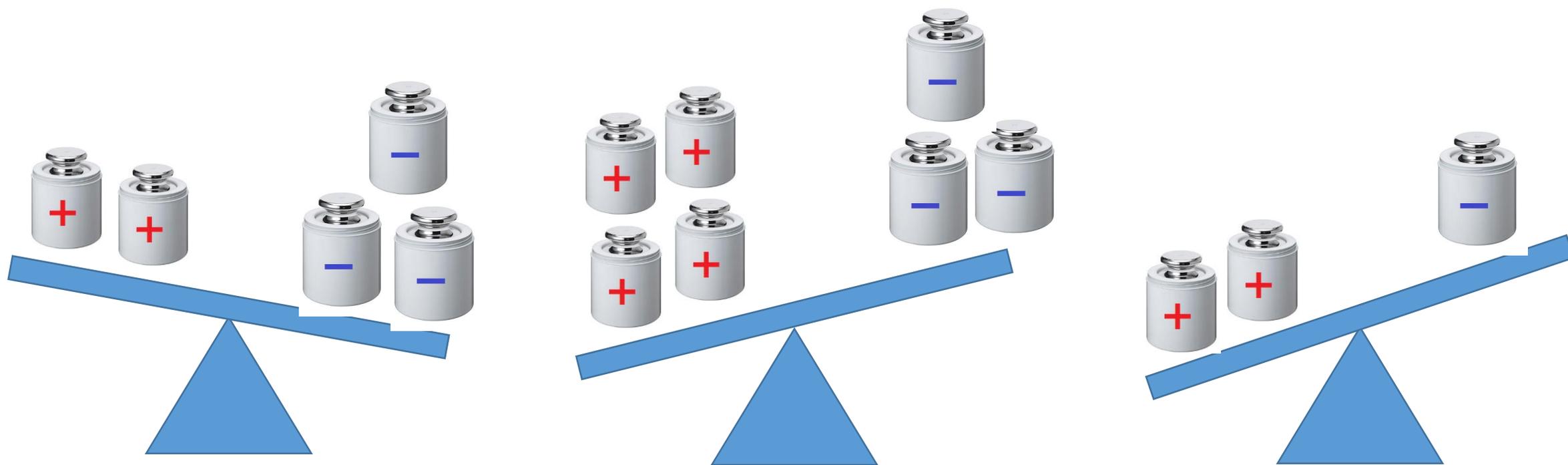
☆細胞栄養・情報伝達（ホルモン）

☆排泄能力

体質を変えるには？ = _____ の質を変える

自然治癒力

自分で自分を治すために必要な考え方

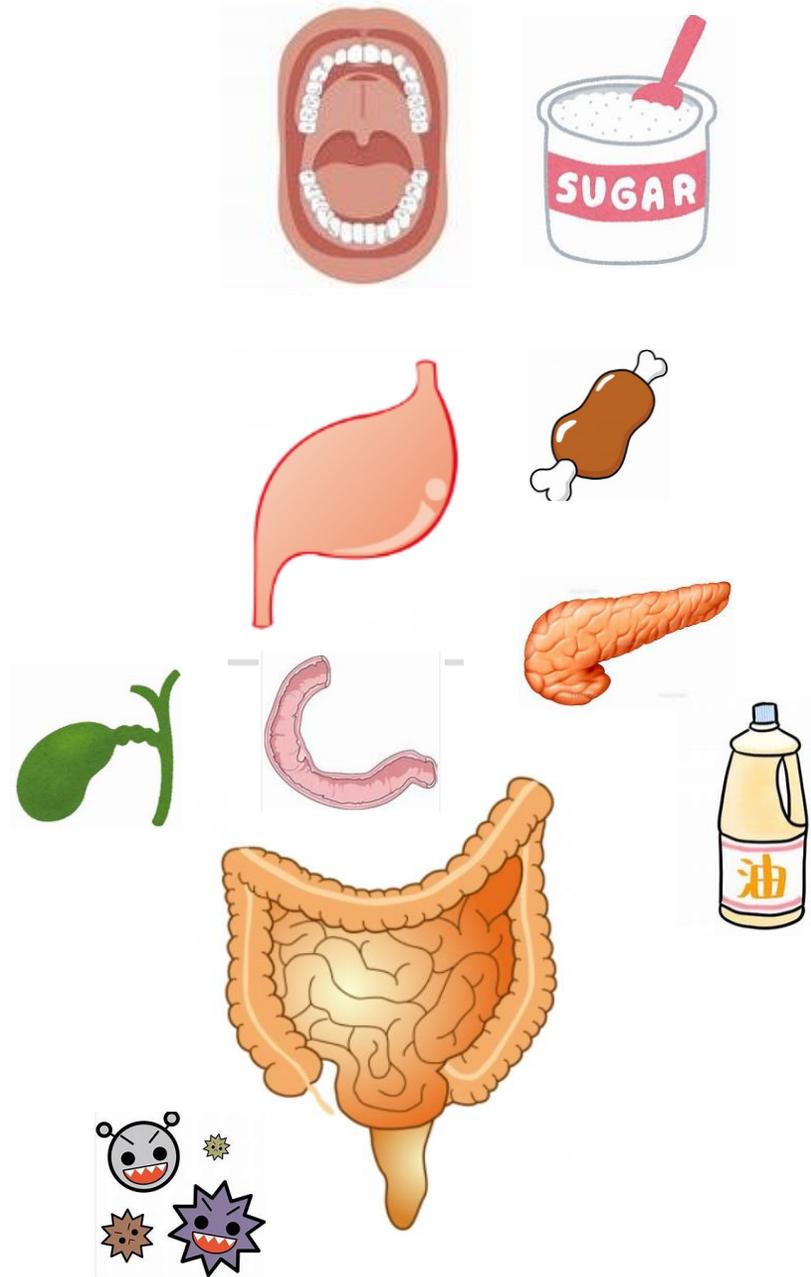


消化液の量

だいたいの消化液の量

- 唾液 1.5ℓ
- 胃液 2ℓ
- 胆汁 0.5ℓ
- 膵液 1.5ℓ
- 腸液 1.5ℓ

ほとんど腸で再吸収される



代謝 = 酵素 + 補酵素

加水分解



三つの体液＝ろ過されながら繋がる一本の川

・血液

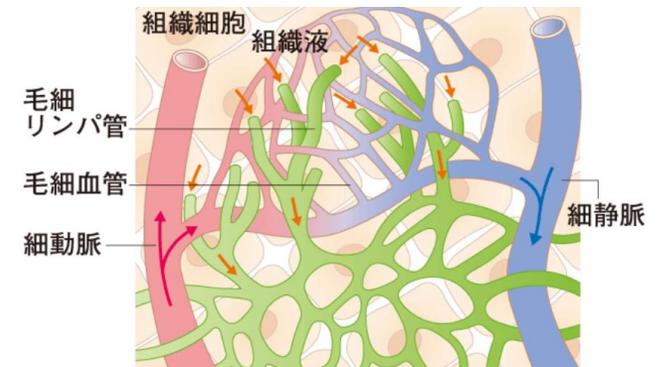
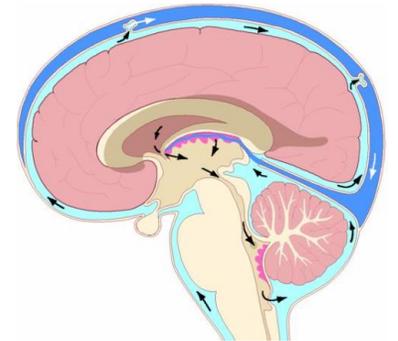
酸素 二酸化炭素の運搬 栄養・ホルモン・免疫物質の運搬

・脳脊髄液

脳の保護 脳内の排泄機能 栄養補給作用
ホルモンの運搬作用

・リンパ液

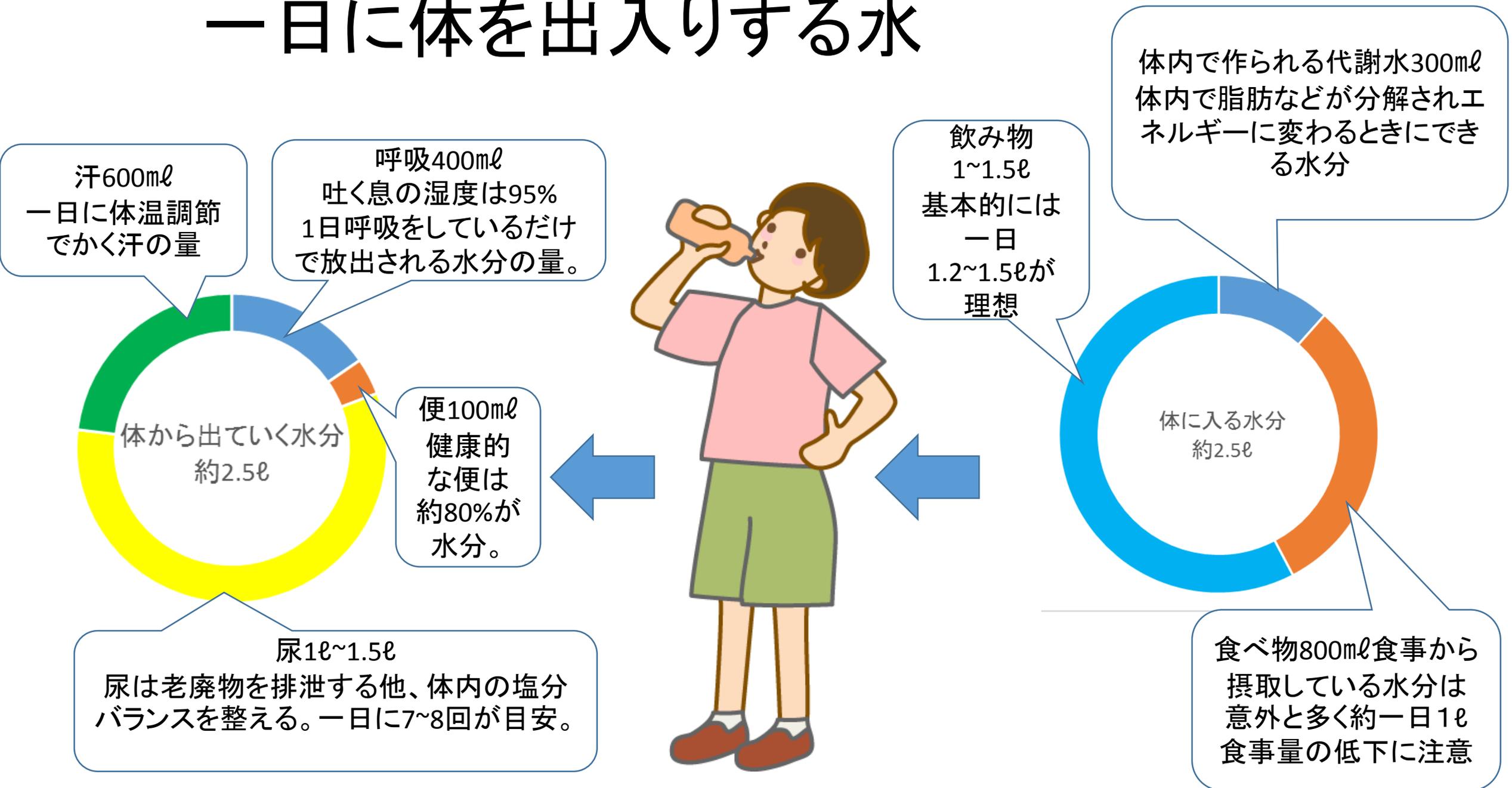
余分な体液の排泄 排泄機能 免疫機能



水分摂取指導の実際

- IN／OUT
- 基本ルール
- 飲むタイミング、なぜ飲めないか
- 水道水に関して
- 水分摂取に使わない水分（体を壊す水）
- 体を作る水とは

一日に体を出入りする水



基本飲み方ルール

およそ一日1.5ℓが基準！

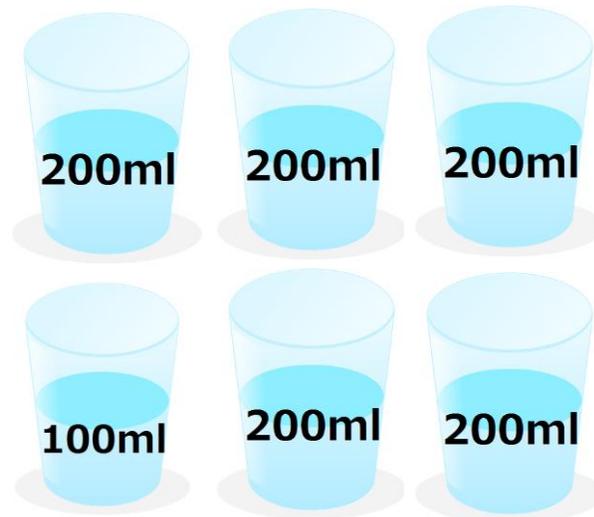
体重〇kg × 30ml = あなたに必要な飲水量 〇〇ml

例) 体重50kg × 30ml = 1500ml (1.5ℓ)

コップ一杯200mlとして、
コップ5杯半

or

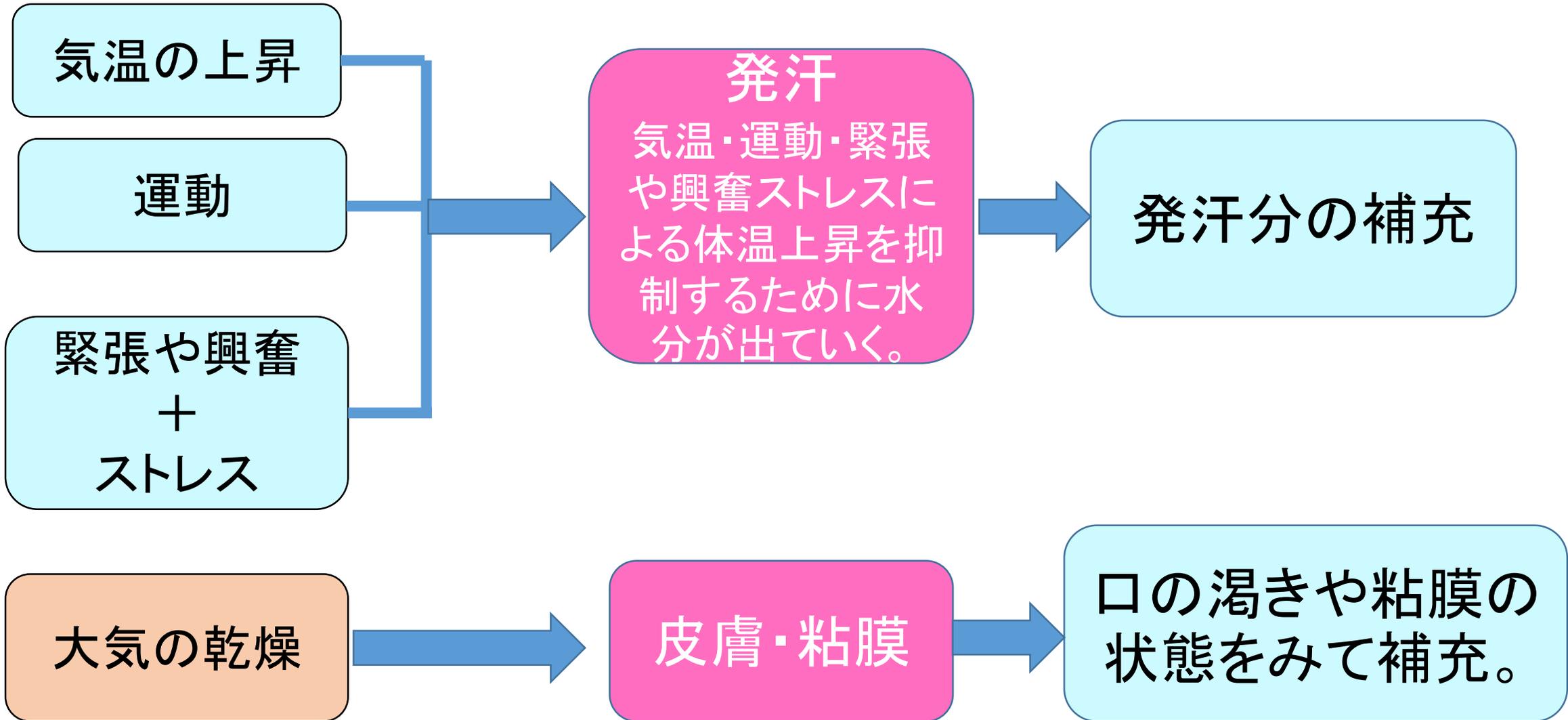
500mlペットボトル3本



or



標準以上の水が必要な場合





就寝1時間前に1杯

入浴前後に1杯



夕食時1杯



夕食までに1杯

食後2時間空けて
夕方までに2杯



昼食時1杯



午前中昼までに1杯



朝食時1杯



180ml

× 10 = 1.8ℓ



就寝までの活動

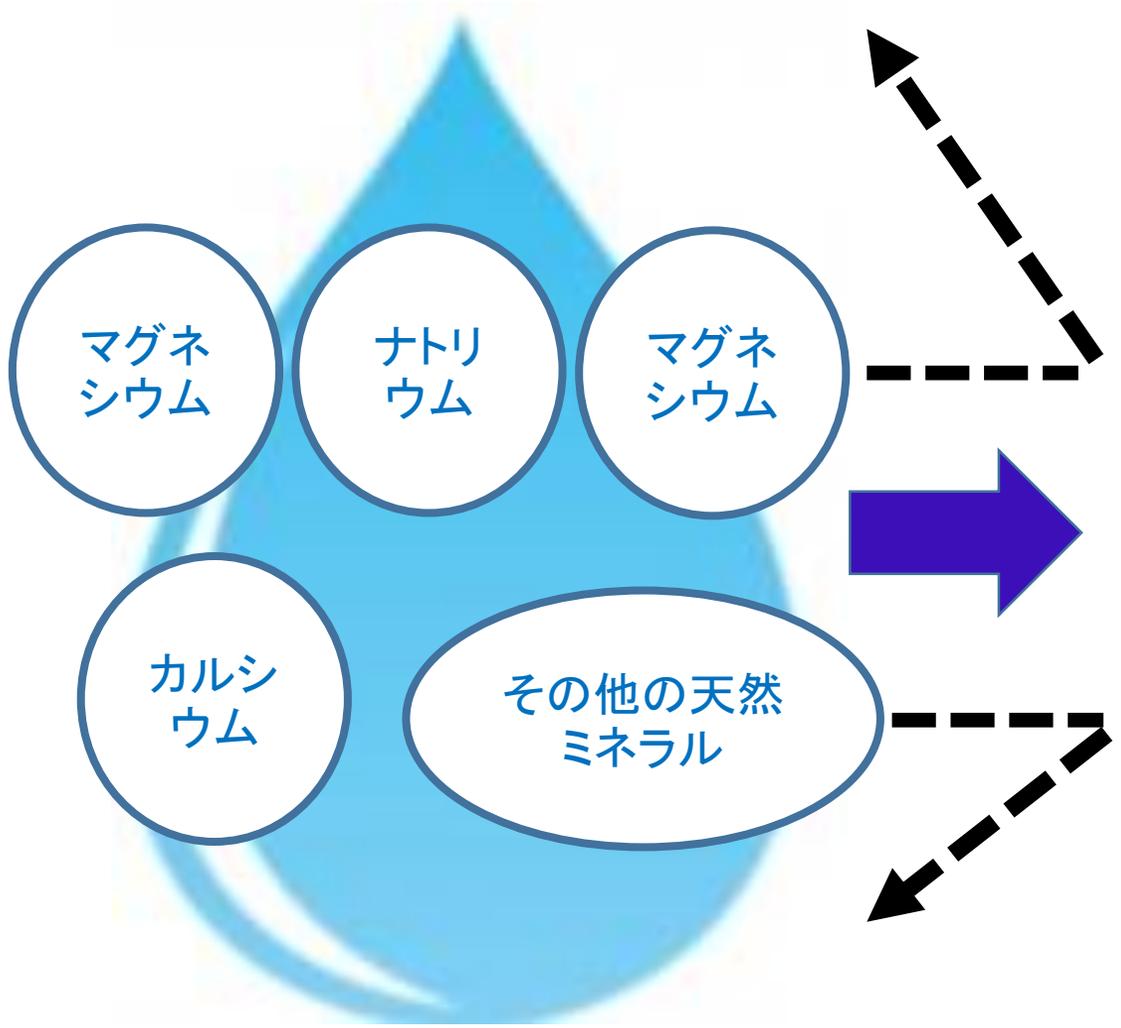
起床後の活動

午後の活動

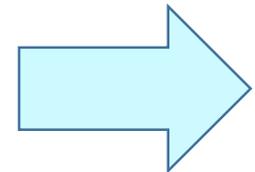
午前の活動



天然水



浄水・消毒



ミネラルはろ過
塩素・トリハロメタン等

水道水

水道水で注意すべきポイント

- **塩素** (水道法で塩素が残るように出来ている。腸内細菌への影響あり)
- **トリハロメタン** (発癌性の疑い)
- **水道管問題** (さびて腐食しているが変えるお金が国にない)
- **水源汚染問題** (放射能その他もろもろ)
- **酸化還元電位** (水道水は酸化還元電位が460~750mVで酸化力が強い)

水分摂取に活用しない方がよい水分

- スポーツドリンク、清涼飲料水（ジュースなど）
体重増加や炎症の悪化、ビタミンの浪費、糖尿病のリスク↑



水分摂取に活用しない方がよい水分

水と思わせる水分、野菜ジュースなど



カフェインの含まれる水分

カフェインの一日推奨摂取量 = 1日あたり400mg

カフェインの作用: 強い覚醒作用・利尿作用

エナジードリンク

含まれる飲み物

コーヒー



お茶



紅茶



【一般的に】

- 玉露 150ml 180mg
- コーヒー(ドリップ) 150ml 100mg
- コーヒー(インスタント) 150ml 65mg
- ココア 150ml 50mg
- 栄養ドリンク(カフェイン入) 100ml 50mg
- 抹茶 150ml 48mg
- ダイエットコーラ 350ml 45mg
- コーラ 350ml 34mg
- 紅茶 150ml 30mg
- 緑茶 150ml 30mg
- ほうじ茶 150ml 30mg
- ウーロン茶 150ml 30mg
- 番茶 150ml 30mg
- 玄米茶 150ml 15mg

【市販されている飲み物】

- 緑茶(ペットボトル) 500ml 50～65mg
- 濃い緑茶(ペットボトル) 500ml 100mg
- ウーロン茶(ペットボトル) 500ml 100mg
- 紅茶(ペットボトル) 500ml 40～80mg
- 濃い紅茶・ミルクティーなど(ペットボトル) 500ml 100～170mg
- 缶コーヒー(カフェオレ) 170～200ml 70～100mg
- 缶コーヒー 170～200ml 100～150mg
- オロナミンC 1本 18mg
- リポビタミンD 1本 50mg
- レッドブル 1本 80mg
- 眠眠打破 1本 120mg
- 強眠打破 1本 170mg



体を作る水とは

体を作る水とは

- 簡単に言ってしまうえば天然の生きた水のこと
ペットボトルに詰めて売られているからと言って安心できない！
大切な事はラベルに書いてあります。

「ナチュラルミネラルウォーター」(非加熱)を選びましょう。

ナチュラルミネラルウォーターは沈殿・ろ過・加熱殺菌以外の物理的・化学的処理を行った水は名乗れない名称です。

また日本の水は基本的に加熱殺菌されなければ売ることができませんが、海外のナチュラルミネラルウォーターは非加熱の物も売れます。

加熱することで水の美味しさの決め手となる酸素も炭酸ガスも失われ、生きた水が死んでしまいます。

天然水ラベルの読み方①

品名：天然水の4つの名称

名称	内容
ナチュラルウォーター	特定の水源地より採水された地下水が原水。沈殿、ろ過、加熱殺菌以外の処理を行っていない物。
ナチュラルミネラルウォーター	ナチュラルウォーターの中で、ミネラル分が天然の状態では溶解している物。処理の方法はナチュラルウォーターと同じ。
ミネラルウォーター	ナチュラルミネラルウォーターの中で、品質安定のためにミネラル分の調整を行ったもの。複数の原水の混合、紫外線やオゾンによる殺菌を行った物。
ボトルドウォーター	他の3種類の飲料水以外で、処理方法の限定がなく、引用に適した水、純粋、蒸留水、水道水などがある。

天然水ラベルの読み方②

原材料名：天然水の原材料

名称	内容
浅井戸水	浅い井戸からポンプなどによって採水した地下水
深井戸水	深い井戸からポンプなどによって採水した地下水
湧水	自噴(自ら吹き出る)する地下水
鉱泉水	湧水で水温25℃未満、溶け込んでいるミネラルで特徴づけられる。
温泉水	湧水で水温25℃以上、温泉法で規定されるミネラルが溶け込んでおり、引用に適する。
鉱水	ポンプなどにより取水した地下水で、溶け込んでいるミネラルで特徴づけられる。
伏流水	旧河道(昔の河川流路)や砂れき層などの中を流れる浅い地下水

天然水ラベルの読み方③

硬度：マグネシウム・カルシウム濃度を計算式に当てはめて算出

$$\text{硬度 (mg/ℓ)} = \text{Ca濃度 (mg/ℓ)} \times 2.5 + \text{Mg濃度 (mg/ℓ)} \times 4.1$$

この計算式により、硬度100mg/ℓ以下が軟水

101～300mg/ℓが中硬水、301mg/ℓを硬水と呼ぶ。

50mg/ℓ 以下は超軟水

1001mg/ℓ異常は超硬水

天然水ラベルの読み方④

pH値：酸性・アルカリ性

pH値は水の中の水素イオン濃度を示した物。液体などの酸性、中性、アルカリ性の尺度となっている。

水(H_2O)は水素イオン(H^+)と水酸化物イオン(OH^-)が結合した物。

中性はpH値7.0それよりも H^+ が多く、 OH^- が少ないと7.0未満の酸性となり、 H^+ が少なく OH^- が多いと7.01以上のアルカリ性となる。

アルカリ性の水には細胞を膨らませたり、汚れを落とす働きがある。

酸性の水には殺菌作用や肌などを引き締める作用がある。

ラベルに無い水の選び方

酸化還元電位 : mV

酸化還元電位とは、酸化させる力と還元させる力を電位差で示した物。

酸化とは物質が電子を失う反応であり、還元とは物質が電子を得る反応です。

酸化還元電位の単位はミリボルト (mV) プラスなら酸化力が強く、マイナスなら還元力が強くなります。

体に有益なのは酸化還元電位が低く、還元力が高い水。

その代表が水素水です。

アルカリイオン水

- 胃酸過多を改善したい
- 下痢を改善したい
- 便秘を改善したい
- 美肌になりたい
- アルカリイオン水は厚生労働省が唯一認めた「機能水」
- 厚生労働省が認めた効能は慢性下痢、消化不良、胃腸内異常発酵、制酸、胃酸過多に有効としている。
- しかし、あえて注意していただきたいのは自分で胃酸過多や消化不良を診断しないこと。日本人の多くには胃酸過少も多いとされているので自己判断でアルカリイオン水に妄信するのは注意。あくまで飲んでみて自分の体の変化を感じて判断していただきたい。人に勧められても自分には合わない水であることもあるので注意。

水素水

抗酸化能力が高い注目の水→選び方に注意

選ぶポイントは4つ

- ①ペットボトルだと水素が抜けるのでアルミ製のアルミパウチかアルミ缶で保存されている物。
- ②抗酸化作用を期待するなら水素濃度0.8ppm以上が一つの目安。
- ③酸化還元電位のマイナス度が高い物(測るしかない)
- ④自分の感覚。メーカーのうたい文句を鵜のみにしないで、1から2週間ためして体に変化を感じられるか。高い金額を払って意味が無いものを選ばないように。そういう意味では酸化還元電位を測るのは有用。

海洋深層水

汚染が少なく安定した海水
太陽が届かず、水温が低いので
海洋性細菌が少なく、
表層とは交わらないので
環境汚染もないとされている。



生命のバランス DHC 海洋深層水 2L×6本入り
DHC(ディー・エイチ・シー)
¥ 2,200 ✓prime

くみ上げた深海水を脱塩、殺菌処理をして加工したもの。

ナトリウムやマグネシウムなど人体に近いミネラルが多く含まれ、高血圧や心臓病など、塩分を控えている人にも有用

炭酸水

- 冷え性を改善したい
- 便秘を解消したい
- 食欲を増進したい
- 食欲を抑えたい
- 炭酸水は炭酸ガスを含む水のこと。自然の炭酸を含む天然炭酸水と、人工的に注入した炭酸水があります。炭酸水を飲むと血中の二酸化炭素濃度が高くなります。体はその状態を「酸欠」と勘違いし、血管を広げて血流をよくしようと頑張ります。すると血管が拡張し血流が改善することで冷え性に効果が期待できます。(高濃度炭酸泉と同じ原理)
- また少量の炭酸水は胃を刺激して食欲を増進し、300ml~500mlの量を飲めばガスで胃が膨れ食欲抑制効果も期待できます。

ピュアウォーター

ピュアウォーター＝純粹のこと

スーパーなどでタンクを買くと無料で汲める水のことです。

高級なフィルターでとことんろ過した水ですが、完全に近いろ過された水は今度は体の中でミネラルを奪う作用が出てくると言われています。

ピュアウォーターを常飲するようになって体調を崩すひともいるようなので、調理に使う程度にして常飲には用いないほうがよいようです。

バナジウムウォーター

玄武岩が作る貴重なミネラル
バナジウムには血糖効果作用や
コレステロール抑制作用があり、
糖尿病やダイエットに有効とされ
現在、最も注目される
ミネラルウォーター。

富士山周辺で採水された水に
バナジウムが含まれている。

アサヒ飲料 おいしい水 富士山のバナ
ジウム天然水 2L×6本

価格: ¥ 1,477 (¥ 246 / 本)



プラチナウォーター

ドクター・水素水 プレミアムシリーズ ノイ・プレミアム ミネラルT 白金ナノコロイド水素水 ゴールド 3ヶ月タイプ 3本入り

価格: ¥ 9,720

新しい抗酸化物質、プラチナナノコロイドを配合した飲料水のこと。

プラチナは筋と同じく食品添加物として認められているので安全性は確認されています。既存の抗酸化物質の中でプラチナナノコロイドが一番優れているとも言われているそうです。美容水です。



ゲルマニウムウォーター

有機ゲルマニウムは非常に水に溶けやすい成分で
血液中にスムーズに溶け込み、ドロドロになった
血液を改善すると言われています。

奇跡の水として名高いフランスの
「ルルドの泉」もゲルマニウムが多量に含まれている
そうです。

【垂水温泉水】 美豊泉（2リットル×6本）びほうせん 天然ゲルマニウムの温泉水

価格: ¥ 2,700



サルフェート

温泉水に多く含まれるサルフェート
有毒化合物を体外に排出し、体の新陳代謝を
高める作用があり、美肌、便秘解消、ダイエット効果あり

女性の体に優しく、女性の美容に最適な水と言える。



シリカ(二酸化ケイ素)

オンガネジャパン 美いね! シリカシリカ
500mlx24

シリカは人間にとって重要なミネラル

シリカによって体の柔軟性や弾力性を保っています。
子供の成長を助けるための効能や老化抑制に必要。

シリカが不足すると乾燥肌になる、皺が多くなる、
骨折しやすくなるなど



価格: ¥ 3,218 ✓prime

酸化還元電位を測ってみよう



200mvが基準値

-200	-100	0	100	200	300	400	500	600	700
ナゴミソルト -150~200	とれたてきゅうり -120		はくさい 90-110	緑茶 110~200	スポーツドリンク 294	オレンジ ジュース 336	清酒 492	精製砂糖水 500~550	都内水道水 700~
マグマ岩塩 -180~220	とれたてさつまいも -172		しょうゆ 74	麦茶160~180	いちご 279	ビール 334	コーラ 484	岩槻区水道水 700~	
水素サプリ -230~268	とり生レバー -192		抹茶69	野菜スープ 179	浄水器 200~250		紅茶 466	大宮区水道水 600~650	
植物マグマ -230~290			レタス38	マルベリー ティー161	ミネラル ウォーター 50~220		かぜ薬 437		
			納豆36	カバノアナタ ケ茶146 よもぎ茶134					単位(たんい)mv ミリボルト

体内の酸化還元電位とpH

【酸化還元電位】

口～胃 +150mV

十二指腸・空腸 -50mV

回腸 -150mV

盲腸・直腸
-200～250mV



【PH】

脳脊髄液 7.32～

唾液 7.4～7.6

汗 3.8～6.5

血液 7.36～7.44

胃液 1.5～8.5

胆汁 8.6～8.8

尿 3.5～7.8

精液 7.1～7.4

水分の取りすぎに注意したいタイプ

病気がなければ2～3ℓの水分で腎臓に負担がかかることはほぼない。むしろ脱水で血液の流れが悪い方が腎臓に負担がかかってしまう。

腎臓に病気を抱えており、水分の排泄力が落ちているのに、水を大量に飲むと排泄が追い付かなくなり、浮腫みにつながる。

心不全でも一度に大量の水を飲むと一時的に血液量が増えて心臓の負荷が上がります。水を取る際には普通の人以上にこまめに摂取する必要あり。

糖尿病は本来水分摂取が必要だが、合併症により腎機能が低下している場合や治療のために体内水分量を調節する薬を処方されている場合も水分摂取量に注意が必要。

高齢者で注意すること

- 消化能力が落ちている高齢者が食後すぐに水を飲みすぎると胃酸が薄まり、たんぱく質の消化能力が低下してしまうため食後2時間は水分摂取は控えめに行う必要あり。
- 利尿剤や尿のトラブルに関する薬を飲んでいる場合には医師に一言相談してから指導することが望ましい。
- 姿勢が悪く誤嚥の心配がある場合にはゆっくり飲むよう指導。
- 胃腸トラブルがある場合、最初は少量から開始して徐々に増やしていくよう指導する。
- 塩分摂取不足で、

作ってみよう自分好みの水！

Amazon's Choice



超高濃度マグネシウム 50ml
ニューサイエンス

¥ 3,078 ✓prime

Amazon's Choice



赤穂化成 天海のにがり 450ml
赤穂化成

¥ 770 ¥810 ✓prime



スポンサー プロダクト^①
携帯用マグマ塩 30g (サンド・細粒状)
SEARUN(シーラン)

¥ 800 ✓prime



還元塩「ナゴミソルト (60g)」

2,700円(税込)