

☀️ 《あなたは水分を1日どれくらい摂っていますか?》 🌙

## 【人生100年時代を生き抜くためにすべきこと】30回目

健康で長生きしたい。  
誰でも思いますよね?  
栄養バランス、総カロリー、  
いろいろポイントはありますが  
一番簡単だけど見落としがちなのが  
”1日に摂取する水分量です。”

先日FBでご紹介した  
リハコンテンツ株式会社社長の  
山下 哲司さんが出版した  
『なぜ水を飲むだけで「認知症」が改善するのか』  
という本もぜひ読んでいただきたいのですが、  
これ以外にも水の量が  
とても大事だという知見はたくさんあります。

人間の身体の約60%近くを占めている水分。  
最近の食事は、高カロリーのもものが  
多く、イメージとして血管内が  
ドロドロ血🩸になってるといったら  
わかりやすいでしょうか。

摂取する水が少なければ、より加速するのはわかりますね。  
食事のメニューの中にも、もちろん水分は含まれていますが、  
それとは別に意識して水ものを摂るのがポイントです。  
体重の4%の水分を目安にするとよいという話もありますが、  
個人差もあるので、あくまで参考と私は思っています。

水をたくさん飲むとデトックス(解毒)しやすくなるというのはあるかもしれませんが。  
ただし、水道水はなるべく避けてください。  
塩素がたっぷり入っているので  
浄水器を使うか、ミネラルウォーターがお勧めです。

今日も素敵な一日を!!

和田 勉さん(コンサルタント)のFacebookより

[※原文ママ]