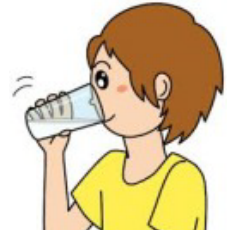


寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
皆様の住まいと暮らしをちょっと豊かにする情報をお届けいたします。  
今回のテーマは「水分補給」です。  
冬こそ正しい水分補給で健やかに！ウイルス撃退はもちろん、  
肌荒れに負けないためにもこまめな水分補給はとても大切です。



## 【何をどれくらい？基本的な水分補給の方法】

冬は、暑い夏とは違い、のどの渴きを実感しにくいので、つつい水分補給もおそろかになりがちに。  
しかし、健やかな毎日を過ごすためには、乾燥の激しい冬こそ水分補給が大切です。  
この時期、外部や暖房のきいたお部屋はとても乾き、知らない間にのども渴いています。  
そこで、のどをうるおすことで、せん毛運動を助け、体内へのウイルスの侵入もしにくくなります。  
また、内側からうるおすことで、肌荒れ解消や、老廃物排出の手助けにもなるので、美容にも良いのです。  
では、何を飲むのが良いのでしょうか？ズバリ！水や、ほうじ茶などのノンカフェインのお茶が最適です。  
緑茶や紅茶、コーヒーには利尿作用があるので、かえって水分が体外へ出てしまいますし、清涼飲料水には、  
たくさんの糖分が含まれているものもあるので、選び方に注意が必要です。  
飲む量やそのタイミングについてですが、一度にたくさんの水をガブ飲みしても、胃液を薄めてしまい、  
消化不良を起こすなど、体にはよくありません。

1回につき、コップ1杯の水(約200cc)を

- ・朝起きたとき
- ・朝10時や午後3時などおやつとともに
- ・1日3回の食事のとき
- ・入浴前後・夜寝るとき

といった感じに、数回に分けて飲みましょう。



※せん毛運動とは：のどのせん毛皮などにあるせん毛の運動。  
一定の方向に毎秒数回から数十回繰り返され、摂食・呼吸のための水流を促す。

## 【朝夜の1杯はまさに「宝水」。健康のカギを握ります】

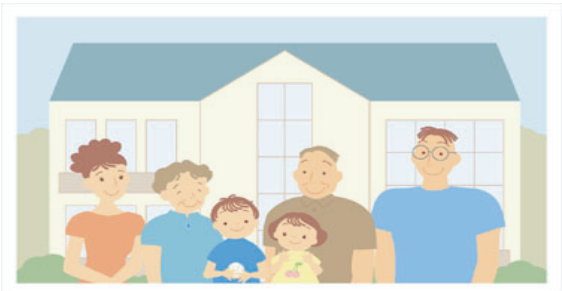
水分補給で特に重要なのが、朝起きたときと夜寝る前です。  
朝の1杯は、寝ている間にかいたコップい1杯ほどの汗によって、  
体内の水分が不足し、血中濃度が高くなるので、それを補うためのもの。  
一般的に午前中に脳梗塞や心筋梗塞が多いといわれているのも、  
このことが無関係とは言えないので、ぜひ習慣づけたいところです。  
夜寝る前の1杯は、寝ている間に失われる水分を前もって  
補うというだけでなく、脳の血液を腹部に下げて神経を沈静化させる  
働きがあるので、眠りに入りやすくなるという大切な役割もあります。  
また、お酒が好きな方も、飲んだあとの「お水を1杯！」を忘れずに。  
お酒を飲むと、必要以上に尿が排出され、  
脱水症状になるのを防ぐためです。  
さらに、翌日の疲労感も軽減され、朝の目覚めも違いますよ。

冬こそ正しい水分補給で毎日を健康に過ごしましょう。

### プチ雑学

【足元のあったかグッズが人気！】

ますます進化する防寒グッズ。  
最近は足元を暖めるグッズが注目を集めています。ルームシューズは、内側にボア素材を施したものが人気で、ひざ下まで覆うブーツタイプも登場！さらに、4足重ね履きをする靴下もひそかなブームとなっています。  
これは、まず、  
最初に、シルク5本指タイプ  
②番目に綿の5本指ソックス  
③番目にシルクの丸先ソックス  
④番目に綿の丸先ソックス  
を履くというスタイル。  
入レ口の部分の長さも違うなどの工夫もされているので、履き心地も良いそうです。  
気になる効果も、シルクの靴下が足の汗や老廃物を吸い取って素早く蒸発。綿の靴下がそれを吸い取る…という効果を交互に発揮するので、ムレもなく、快適に冷えから守ってくれるのだそうです。これは寒暖の激しい時期や冷房の効いた部屋などでも活躍しそうですね。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp