住まいのかわら版

2012年01月号

＜発行＞
UDhome
UDホーム株式会社

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。

寒い日が続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

みなさん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。

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、のどの渇きを実感しにくいので、ついつい水分補給もおろそかになりがちに。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渇いています。そこで、のどをうるおすことで、※ぜん毛運動を助け、体内へのウイルスの侵入もしにくくなります。また、体の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、何を飲むのがいいのでしょうか？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、体には良くありません。1回につき、コップ1杯の水（約200㎖）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。

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、朝起きた時と夜寝る前です。

朝の1杯は、寝ている間にかいたコップ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いえないので、ぜひ習慣づけたいところ。

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。

※のどのせん毛＝表面にあるせん毛の浮動。一定の方向に毎秒数回から数十回繰り返され、痰等・異物のための水流を促す。

頭の体操！ 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さぁ！チャレンジしてみてね！

知っ得コラム 住宅エコポイントが再開！

平成23年度第3次補正予算が成立し、住宅エコポイント制度が「復興支援・住宅エコポイント」と名称を変え再開されることになりました。

今回の制度の目的の（つに被災地復興支援があります。「特定被災区域（※）」に指定されている10県221市町村においての新築や耐震改修、リフォーム瑕疵保険に対してポイント配分が厚くなっていたり、ポイント交換商品でも被災地の産品や被災地の商品券などが設定されています。また追加工事への用途交換ポイントの半分まで充当可能や省エネ・環境配慮商品との交換などもできます。

工事対象期間は新築は平成23年10月21日、リフォームは11月21日からとなり、平成24年10月31日までに終了となります。住宅エコポイントを利用して、お住まいの省エネと耐震対策をしてみませんか？

※対象県：宮城県・福島県の全域、青森県・茨城県・栃木県・千葉県・新潟県・長野県の計8県
対象市町村：上記県内の特定被災区域に指定された10県221市町村