

「健康と水のふかいい関係」



夏は、一年のうちで最も水分を必要とする季節です。体の中の水分が不足すると、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などのさまざまな健康障害のリスク要因となります。その予防には、こまめな水分補給が効果的です。私たちの生活の一番身近な水分補給源である『水道水』を飲んで、健康的に過ごしましょう。

(参考：厚生労働省「健康のため水を飲もう推進運動」)

水道水をおいしく飲む方法

①水道水を沸騰させる

やかんや鍋に水を入れて沸騰させ、沸騰したらフタを取り、さらに2〜3分間沸騰させます。



②そのまま置いておく(放冷)

フタをあけたままで、常温まで冷まします。



③さらに冷蔵庫で冷やす

容器に移し替え、冷蔵庫で冷やします。もっともおいしいと感じる水温は10〜15℃です。



※沸騰させた水は消毒効果が失われています。なるべく早く飲みきりましょう。

すぐ飲みたい時に…

水道水を入れたグラスに、レモン汁を2、3滴落とし、氷を入れたら「おいしい水」のできあがり。

特に今の時季、大きめのピッチャーに水道水とレモンの輪切りを入れ、冷蔵庫で冷やしておく、レモンの香りのさわやかな水がいつでも楽しめます。



*水道水で簡単涼やか!

あべかわ寒天

【1人分】

材料	分量
粉寒天	1g
水	140g
黒みつ	10g
きなこ	3g

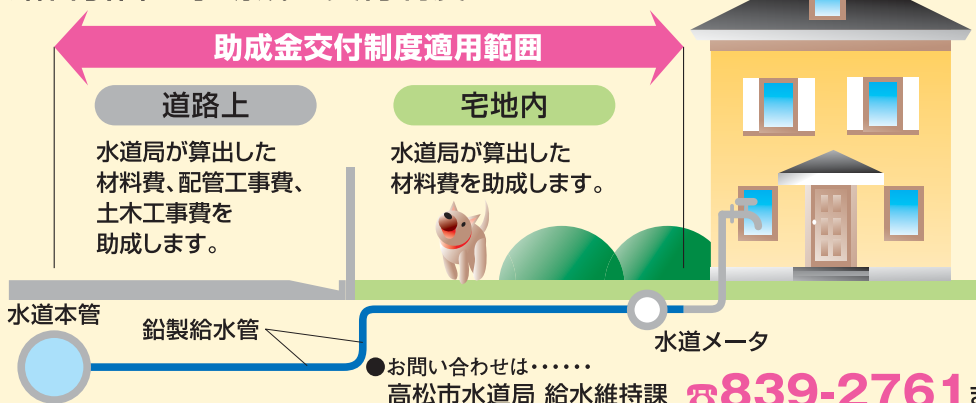
作り方

- ① 鍋に入れた水と粉寒天を火にかけて、粉寒天を完全に煮溶かします。
- ② 鍋を火からおろし、鍋ごと水につけてあら熱をとります。
- ③ 水でぬらした流し缶に②を流し入れ、冷やし固めます。
- ④ ③を流し缶から出し、上から切って器に盛り、さらに黒みつをかけます。



「鉛製給水管」の取替えをお勧めします。

鉛管引替工事助成金交付制度



鉛製給水管は毎日使用していれば問題ありませんが、長時間水道を使用しないと水質基準を超える鉛が溶け出す可能性があります。

水道局では、鉛製給水管の取替えを推進するために、鉛製給水管の引替工事に対する助成制度を設けていますので、ぜひご利用ください。