

# 意外と知らない 正しい水の飲み方

アンチエイジング研究家そうた souta\_antiaging

---







# 水の力を知らないあなたへ

私たちの体の約60%は水分でできています。この事実を知っていても私たちがどれだけその水を正しく摂取しているかには疑問を持つ人が多いのが現実です。

水をただの喉の乾きを癒すものとしてだけでなく健康や美容に不可欠な要素として捉えることができているのでしょうか？

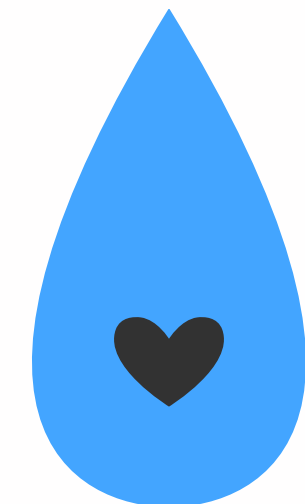
水分補給は、日々の生活に欠かせないものです。しかし、飲み方を間違えると、逆に体に負担をかけ、逆効果を生むこともあります。

この本では、正しい水の飲み方を実践することで健康と美を手に入れる方法をお伝えします。





# 第1章：水分が健康に与える影響



## 水分不足の影響とは？

私たちの体の約60%が水分で構成されていることを考えると、水分が不足すると体全体に深刻な影響を及ぼすことがわかります。

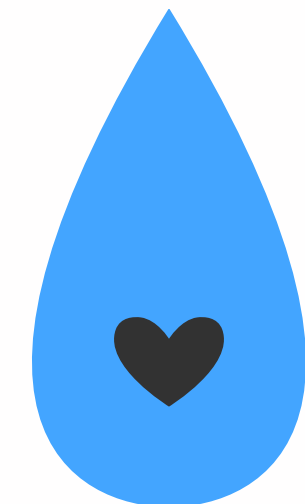
例えば、細胞がうまく働かなくなり、エネルギー消費が効率的に行われなくなります。

これが肥満や疲れやすさの原因になることもあります。また、水分が不足すると免疫力が低下し、風邪を引きやすくなるばかりか、肌の乾燥や老化の加速にもつながります。





# 第1章：水分が健康に与える影響



## 水分を適切に摂取するとどうなるか？

逆に、適切に水分を摂取することで、体内の代謝が活性化し消化機能が整います。

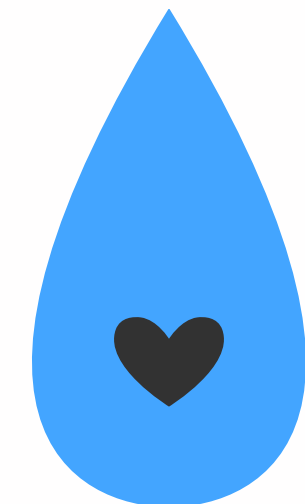
これにより、体全体がより効率的に働き健康を維持できるだけでなく、美容にも大きな効果をもたらします。

- ▷代謝が上がり、エネルギー消費が効率的になる
- ▷免疫機能が強化され、風邪を引きにくくなる
- ▷肌の潤いが保たれ、シワや乾燥が改善される





## 第2章：水の温度とその影響



### 水の温度が与える影響

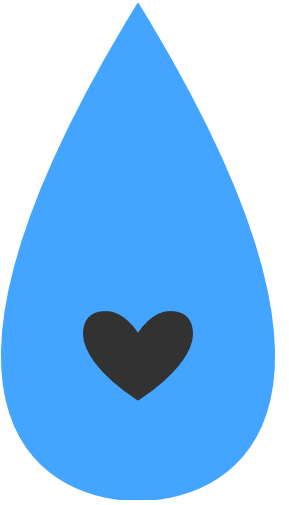
水を飲む際の温度は、私たちの体にとって非常に重要な要素です。冷たい水を飲むことで一時的にリフレッシュするかもしれませんが実は消化器官に負担をかけてしまうことがあります。

**冷たい水**：消化器官を冷やし、内臓に負担をかける可能性がある  
**常温または温かい水**：消化器官を温め、体の目覚めを助ける

特に朝一番に飲む水は、  
体温に近い常温や温かい水を選ぶことが理想的です。  
これにより、内臓が優しく刺激され、目覚めがスムーズになります。



## 第3章：水を飲むタイミングと量



### 朝の一杯が最も大事

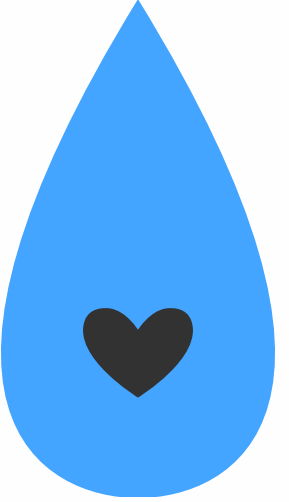
朝、目が覚めたら、まず水を飲むことが重要です。寝ている間に汗や呼吸で体は水分を失っています。

そのため、朝起きた直後に水を飲むことで、体が活性化し血液がサラサラになり、内臓の働きもスムーズになります。

理想的なのは、常温またはぬるま湯の水をコップ1杯飲むことです。これにより、消化機能や代謝がスムーズに働き始め、体調が整います。



## 第3章：水を飲むタイミングと量



### 一度に大量に飲まないこと

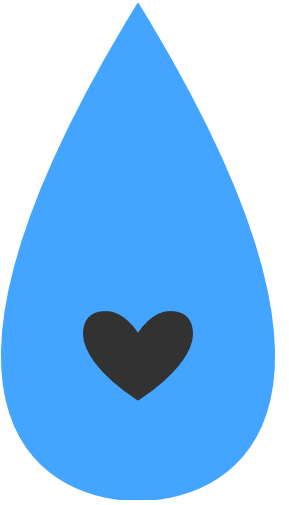
水分はこまめに摂ることが大切です。

一度に大量の水を摂取すると、体が処理しきれず、水中毒を引き起こす危険性もあります。

腎臓が処理できる量には限界があるため、一度に大量の水を摂らず1日を通してこまめに摂取することが重要です。



# 第4章：水の選び方と工夫



## ミネラルウォーター vs. 水道水

水を選ぶなら、軟水がおすすめです。

日本人の体に合いやすく、消化に優しく、素早く吸収されるため美容や健康維持に最適。

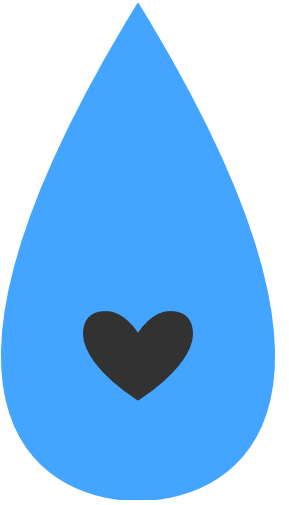
特に クリスタルカイザー は、ペットボトルの中でも飲みやすく手軽に良質な軟水を摂取できる選択肢。

水道水を飲むなら 浄水器を使用 すると塩素や不純物を除去でき、より安心して水分補給ができます。





# 第4章：水の選び方と工夫



## 温度と容器を工夫する

水を飲む温度に注意するだけでなく、飲み物を摂る容器にも工夫をしましょう。

ガラスの容器やステンレス製のボトルを使うことで、長時間の飲用でも味が変わりにくく、また、化学物質が溶け出すリスクも減ります。





# お客様の声

## なおさんの体験

朝起きたら、すぐに水を飲むようにしたことで  
体調が良くなり、肌の調子も整いました。  
特に常温の水を飲むと、胃腸が穏やかに目覚める感じがして  
便秘も改善しました。

## めいこさんの体験

「冷たい水を避けて、温かい水を飲むようにしたところ  
消化が良くなり、疲れにくくなりました。  
1日を通して水分をこまめに摂るように心掛けた結果  
体が軽く感じます。

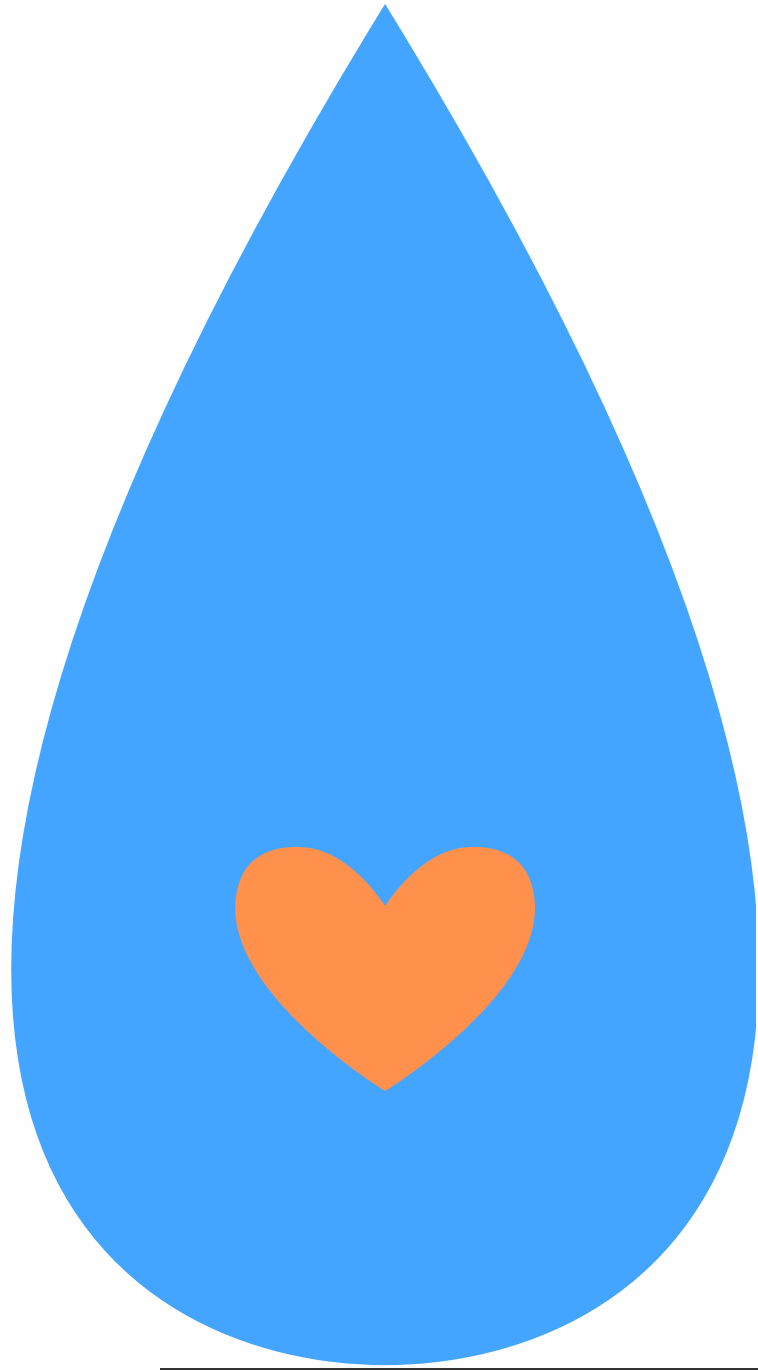
## あきさんの体験

ミネラルウォーターを選ぶようになってから、肌の乾燥が減り  
むくみも少なくなりました。  
朝起きたときの水分補給が本当に大切だと実感しています。





# おわりに...



本書を通じて、「正しい水の飲み方」が  
体に与える大きな影響を知っていただけたと思います。

もし、「もっと深く学びたい」「日々の習慣を変え、理想の自分に近づきたい」と感じたなら  
新たな一歩を踏み出す機会を用意しました。

多くの方が、この学びを通じて気づきを得て、自分の体と向き合い  
より健やかで満たされた日々を手に入れています。

あなたも、自分自身の可能性を広げるきっかけをつかんでみませんか？  
詳細は、以下のLINEからご確認ください。

小さな変化が、大きな未来をつくることを心から願っています。

