

「じゃぐち」から飲める おいしい神戸の水道水



神戸の水道水は六甲山系などからの水と、琵琶湖・淀川水系からの「オゾン活性炭処理」された水です。また、きめ細やかな水質管理を行っており、「安全でおいしい水」をみなさまにお届けしています。



健康のため 水を飲もう 推進運動

目覚めの一杯、寝る前の一杯。 しっかり水分 元気な毎日!

体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。

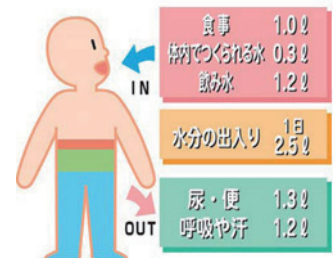
健康のため、こまめに水を飲みましょう。 出典:厚生労働省HP

私たちが生きていくためには「水」は必要不可欠なものですが、十分に摂取していないために健康への障害が多く発生しています。

成人男性が比較的安静にしている場合、1日に必要な水分量は2.5リットルとされています。これと同量の水分が汗や呼吸、尿などとなって体外に排出されています。したがって、1.3リットルは食事などから摂取されますが、残りの1.2リットルを飲み水で補う必要があります。なお、運動や汗を多くかく場合には、より多くの水分補給が必要となります。

寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。

<人体の水分>



※パーセントは体重比
(出典:環境省熱中症環境保健マニュアル(2009)より)
(Exercise Physiology 第4版, 1996, 53-54より引用、改変)

家庭でできるおいしい 水道水の飲み方

神戸の水道水は、そのままでも安心してお飲みいただけますが、より一層おいしく飲んでいただくための簡単な方法をご紹介します。

水道水には、衛生面から消毒用として塩素を入れており、そのままでも安心してお飲みいただけます。しかし、このカルキ臭が気になる場合やより一層おいしく飲んで頂くための簡単な方法をご紹介します。

【水を冷やす】

水を冷やすことによって、カルキ臭などの「におい」を和らげることができます。冷蔵庫で一晩冷やせば十分です。飲み水は10℃～15℃位が最もおいしく感じられると言われておりますので、氷を入れて冷やすことも効果があります。



【沸騰させる】

水を5分程度沸騰させることによって、カルキ臭を取り除くことができます。さめたら冷蔵庫で冷やします。
※塩素が無くなった水は、消毒作用を失っているのので早めに飲みきりましょう。



【レモン汁を落とす】

レモン汁を数滴たらすことにより、カルキ臭を和らげることができます。



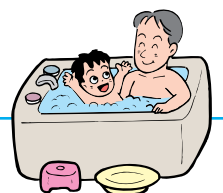
水道水の 値段は…

500mlのペットボトル入りのミネラルウォーターがだいたい130円。同じ量の水道水はというと、約0.065円。なんと2000倍もの値段の差があります。

水道水はお風呂一杯分(約300リットル)でも39円です。 **130円 → 0.065円 39円** (約300リットル)



水道水なら



お風呂一杯分なら