

基 調 講 演

『トップアスリートに学ぶ
健康のための栄養と水分摂取』
講師：川端 理香氏
(Victory Projectチーフ管理栄養士)

人間が健康であるために①運動②栄養・食事③休養・睡眠の3要素が必要である。特にスポーツ選手は常にレベルアップを望むためトレーニングを重視してしまいます。トレーニングは筋肉や血液の破壊→再構築→破壊を繰り返す作業のため、タイミングと内容に気を配った適切な食事を摂らないと栄養不足の状態になり、肉離れや疲労骨折をしてしまいます。そして、寝ている間にホルモンにより筋肉が形成されたりするので、睡眠も大事な要素と言えます。トレーニングと栄養と睡眠の3つのバランスを保つことが、パフォーマンスの向上につながります。

また、水分補給については、スポーツ選手の場合、身体の中の水分が3%低下すると、パフォーマンスが低下すると言われているので減らないようにすることが大切です。運動中・後の水分補給も、もちろんですが、運動前にも250~500ml程度の水分を摂り身体に水を貯めておくことが大事です。



(パネルディスカッションの様相)

同日、午後1時50分(アトラクションは午後1時より開始)よりとやま健康パーク(富山県国際健康プラザ)にて『井戸の日』記念フォーラム2005を開催致しました。
今回の『井戸の日』は、回を数えること5回目にあたり、前回同様に北日本新聞社、富山・水・文化の財団と井戸の日実行委員会を結成し、本フォーラムに向けて準備を進めてまいりました。また、本事業はH16年度富山県親水ふれあい事業に申請し、認可をいただきました。
当日は基調講演、パネルディスカッション、聞き水大会、実験コーナー、井戸110番コーナー・各社展示コーナーの開設等を実施いたしました。雪の降り続く悪天候の中ではありませんでしたが、160名の方にご来場いただきました。これまでに開催しましたフォーラムには、ご年配の方、とりわけ男性の方を中心にご参加いただいておりますが、今回は女性、中でも若い方のお姿もよく見受けられました。又、遠く県外からお出でいただいた方もいらつしやるなど、皆様からの反響の高さが窺えました。

2005年1月10日『井戸の日』
『井戸の日』を記念して当協会では平成17年1月10日(月、祝)に、記念フォーラム、アトラクション、コンサル事業(井戸110番相談コーナー)等を開催しました。
SINCE2001

Eco フレンド

Vol. 12



Sakusei As.

【発行】平成17年3月
富山県整井協会

〒930-0992 富山県新庄町一丁目十九番五号
☎(076)441-4257
FAX(076)441-4287
URL: http://www.atw.ne.jp/~tomisaku/
E-mail: tomisaku@atw.ne.jp

パネルディスカッション

- テーマー『とやまの水と健康』
【コーディネーター】
奥田 裕之氏 (北日本新聞社論説委員)
【パネリスト】
川端 理香氏 (Nutrition Consulting MATSUDA代表・管理栄養士)
高倉 盛安氏 (元富山県立大学短期大学部長)
永田 晟 氏 (とやま健康パーク・健康スタジアム館長)
翠田 康志氏 (㈱トシボ飲料代表取締役会長)
(敬称略)

翠田：3年前の統計でミネラルウォーターの水利用が全国で一番多いのは山梨県、富山県は5位だそうです。この数値を見ても「水といえば富山だ」という全国的な認知はされています。プリといえは水見だ！」のように「水見」が一般的にブランド化されているのと同じくらいとやまの水をブランド化し、押し上げていくことが大切です。
高倉：地下水の元は河川水と地表に降った雨からの浸透によります。とやまの地下水は水質が良好で水量が非常に豊富である。というのも富山県には7大川とそれに伴う扇状地があるからです。この扇状地の地層がとて透水性が良いため、河川等から水が浸透しやすくなり水量が多くなります。さらに、これらの7大川の水は非常にきれいな状態で、平野部を取り巻く山地が水になかなか溶け出されにくい堅い岩石で構成されているため、ミネラル分の溶かし出され方が非常に少なくなっている。これが良い水質を保つための要因です。

川端：私達はどのように水を摂取すれば効果的なのでしょうか？人間は睡眠中にコップ一杯の汗をかいているそうです。例えば、スポーツ選手が前日の体重と翌朝の体重を比べた時、人によっては2kgの差があり
ます。血液中の水分の有無によって血液の流れはとも変化するため、朝起きて水を飲むことなど、水をこまめにとることが身体にとって大切です。また、運動している最中にのどが渇いた状態は、身体から水分がどんどん放出している状態なので、そう感じる前にやはりこまめに水を飲むことが大事です。
永田：水分摂取の効能をさらに医学的にひも解くと、水を飲むことのメリットは3つあります。1つは毛細管現象で、血液の循環を促進するというメリットがあります。2つ目は溶剤というメリット。水は何でも溶かすけれども、その溶けている物質を我々が利用することができます。例えばカルシウムを含んだ水を利用して、骨粗しょう症の予防にも繋げることができます。3つ目のメリットは振動しているということです。心理学者のユングが「水は感情を持つている」という表現をしているくらいに振動体であるが故に、水の中では光や音が大幅に伝達しやすくなっています。

～『井戸の日』制定～

私たちの住む北陸地方では年末年始から約3ヶ月間、降雪時期を迎えます。富山県においては 冬期間における交通アクセス確保の方法として地下水を利用した消融雪施設が、多く設置されています。その水源である井戸には一時的に大変な負担をかける時期であり、地下水採取に関しては一年のうち一番配りの大切な時期でもあります。

私たちは年に一度、『井戸』についてまた、地下水の重要性並びにこれからの利用の仕方などその価値について改めて関心を高め正しく認識しようという機会を作ってはどうかということで、当協会では西暦2001年より毎年1月10日を『井戸の日』と制定しました。

『井戸の日』記念フォーラム2005アトラクション開催！！～スナップ集～

聞き水大会 結果報告



(富山県環境科学センター)
(木戸瑞佳氏・溝口俊明氏による実験コーナー)



(井戸110番コーナー)



(株式会社本商会富山支店 展示ブース)



(株式会社興和 展示ブース)



(高倉盛安氏 パネル展示)

『井戸の日』記念フォーラムの開催と同時に午後1時よりとやま健康パーク2階フロアにてアトラクションを開催いたしました。その内の聞き水大会の結果についてご報告いたします。聞き水大会参加者は98名で、その内、水の評価についての回答は78通ありました。

(単位：%)

	深層水	地下水	水道水
◎	32	44	17
○	48	33	42
△	14	14	18
×	6	9	23
合計	100	100	100



(聞き水大会協力)
株式会社トノボ飲料「山と海のめぐみ」
丸田工業株式会社「宝石の水」

『そうだ温泉にいこう』

株式会社安全性研究センター
常務取締役 青木 正俊 氏

最近温泉の話題が喧しい。過日東京で温泉を掘ったらガスが出て火事騒ぎを起こし、世間の注目をあびた。又過日、温泉泉質が変化し白濁しなくなり浴剤を添加した。動機はお客様の気持ちを大事にしようということらしいが、結果は偽装表示で批判をあびて大問題を提起した。その結果もあって、温泉に関する法改正を視野に入れて国では検討中のようなのである。温泉分析も許可制となり、当社も資格を取得しました。温泉分析の御用命も承ります。

日本人も風呂好きで有名だが歴史の中、特にローマ帝国 ローマの人々の風呂好きも有名でローマの中で900もの公共浴場を作った。その中にサウナやトレーニングルームもあったらしい。毎日ローマ風呂(トルコ風呂ではない)に通うのが日課となっていた。もじどおり裸の付き合いをしていたようである。

イギリスのバース(Bath)もローマ帝国の人達が開いた温泉地であり、風呂の語源となっている。ドイツでbathがbadeになり、baden baden、スイスではBadenの地名もローマ時代ゆかりの温泉地です。ベルギーのリエージュ州のスパという町があり、ローマ人がよく訪れる温泉地であったことから「スパ」と言えば温泉のことでこの町の名前に由来がある。これらを見てもいかにローマ人が風呂好きであったかがうかがえる。地中海全域、アフリカからイギリスまで制覇したローマ帝国にパクスロマーナ(ローマの平和)の名のもと200年もの長さに渡って戦争のない時代を作りえたのも風呂で裸の付き合いがあったからではないかと思えます。

皆さんも温泉に行かれる機会があったら、成分分析表に注目していただきたい、そしてゆっくり風呂に入り、リラクゼーションし、明日の活力にすることが家庭の平和、会社の平和につながるのではないかと思います。



そうだ温泉にいこう !!

【編集後記】

『井戸の日』記念フォーラム2005を開催した際に、中部中越地震義援金を会場内にて受付いたしました。皆様のご厚意によりいただいた募金は、井戸の日実行委員会名義で日本赤十字社を通じ、寄付させていただきました。被災地に対して、何か少しでもお役に立てればとの思いがようやく実現することができました。世間の助け合いの輪の中に加わり、少しでも貢献することができ、安堵いたしました。募金活動にご協力をいただき、協会員一同深く感謝申し上げます。今後、東海・南海地方にても大地震の恐れがあるということです。その際、多数の死者が出ると予想されております。地震大国日本に住んでいる限りは地震からは逃れられない運命にあります。大災害発生時には生き延びることを最優先に考え、行動できるようにしたいものです。

(総務部会)

クリモト (さく井用ケーシング、スクリーン)

ポリコンFRP管 強化プラスチック複合管(FRPM管)



(特長)

- ①電食作用による腐食がない。
- ②外圧強度が大きいので、円周方向・軸方向とも、たわみが小さい。
- ③強度が高く、かつ他の材料に比べ軽量であるため、施工性にすぐれている。
- ④管の接続が簡単。
- ⑤耐食性にすぐれている。
- ⑥スクリーンの通水率が高いので、井戸効率が良い。

ボトム管の形状変更のご案内

ポリコンFRP管のボトム形状を一部変更致します。従来はケーシング管にFRP積層により閉塞加工をおこなっておりましたが、ケーシング管と同様にネジ式にて取り付けるボトムキャップ式を採用致します。これにより、迅速な納期対応ができるものと考えております。皆様方のご理解の程、宜しく申し上げます。なお、形状変更の時期は、平成17年4月以降、順次移行する予定です。

対象管種 ポリコンFRP管
対象口径 φ250、φ300
φ350

✕ 栗本鐵工所 グループ

販売店 敦井産業株式会社

栗本化成工業株式会社
http://www.kurimoto.co.jp/

本社 〒550-8580 大阪市西区北堀江1-12-19
TEL06-6538-7701

北陸 〒920-0022 石川県金沢市北安江3-6-6
TEL076-262-2830