

入選

エネルギーを飲む

黒部市立清明中学校 二年 近江 ほのか

「もつと水を飲みなさい。」

そう言われることが最近増えた。

私が住む富山県黒部市は、全国でも有数の水の宝庫だ。町のいたる所に清水（しよず）と呼ばれる名水が湧き出す。私の祖父母宅でも井戸を使って清水をくみ上げ、生活用水に使っている。幼い頃、のどが渴けば井戸まで祖父に連れられて、湧き出る清水をごくごく飲んでいた。遊ぶ時の水分補給も、畑で採った野菜を洗うのも、いつも清水だった。

しかし、今はどうだろうか。一日に摂る水分の量は、朝にお茶一杯、給食の牛乳、おやつにジュース、ご飯に出る味噌汁。一日の水分摂取量の目安とされる、二・三リットル〜二・五リットルには到底及ばない。家族からは水分補給を促され、どうして飲まなければいけないのか、食事は摂っているから大丈夫、という考えになっていた。それとは裏腹に、私の祖母はよく水を飲む。ジュースや、炭酸飲料ではなく、水を飲むのだ。清涼飲料水を飲む生活に慣れた私には、理解しがたいことだった。水は味がなく、満足感がないため、ついついジュースを飲んでしまうのだ。そのため、幼い頃よく飲んでた清水も中々飲むことがなくなっていた。

水にはさまざまな役割があるそうだ。インターネットで調べてみると、水には、汗による体温調節、新陳代謝の活発化、熱中症や生活習慣病予防、その他にも酸素や栄養分、老廃物の運搬などの働きがあるとのことだ。判断力や持久力を高める上でも大切な水。水が健康によいというのは知っていたが、こんなにも働きがあるとは知らなかった。

私は、祖母にもいつも水を飲む理由を聞いてみた。祖母は薬の関係で、身体から水が抜けやすくなっており、その分を補うために水を飲んでいくそうだ。最初は薬のために飲んでた水も毎日飲むと、高血圧が改善されたり、水の種類によつての味の違いが分つてきたりしたらしい。ネ

ットで調べた情報が実際に起こることを知って、さらに驚いた。

そこで私は、春休みに摂取する水分をすべて水にして、一時間に一回必ず水を摂ることにした。実践期間は三日間。実践して感じたこと、分かったことを日記形式で記録した。

一日目。一時間に一回水分補給。余裕だと思っていたけど、案外面倒。やっぱり水は物足りない感じがした。時々ジュースが飲みたくなる。

二日目。汗をかくことが増えた。面倒で少しサボったら、ボーっとしたり頭痛がしたり：水の効果を実感した。相変わらず水の味は物足りなく感じるけど、のど越しが美味しく感じた。

三日目。部活中にたくさん水を摂ると、楽器が吹きやすくなり、長時間集中できた。何も意識せずとも、定期的に喉が渇くようになった。

この体験で、水は人を、身体や脳を活性化させることで生かしたり、健康を保つことで助けたり、味などで楽しませたりするなど、人にとつてさまざまな役割があることを肌で感じた。「ジュースを飲めてラッキー。」ではなく、これからも水を飲むことを続けたい、という気持ちのほうが強い。今まで水分補給を怠り、水の大切さに気付かなかった自分が恥ずかしくなった。

最近、水を飲まない子供も増加しているそうだ。味のない水は「飲むもの」ではなく、「使うもの」と認識している人が増えているためだと思

う。「水」は人にとって、生活を豊かにし、身体に好影響をもたらすものだ。地球温暖化が問題になっている今、私たちに大切なのは、水を使いすぎないことだけでなく、水が安全に手に入ることに感謝して水を頂くことではないだろうか。普段当たり前に見ている水は私たちを笑顔にさせてくれる大きな力だ。

そこに蛇口をひねって注目して欲しい。流れ出るエネルギーに。