

飲料水について

原子力発電所の事故に関連して、放射性物質の浄水場への混入が問題になっています。水は食生活の基本で私たちには無くてはならないものです。ミネラルウォーター等の市販の飲料水は品薄で手に入りにくいです。水道水を日頃「くみ置き」しておく方法もありますので参考にして下さい。



くみ置きの方法 ～ 7つのできる容器に口元まで入れる ～

- 清潔で7つのできる容器（ポリタンク、ペットボトル、水筒など）に、できるだけ空気に触れないよう、口元までいっぱいに入れてください。
- くみ置きした水を飲むときは、雑菌が入らないよう、直接口をつけずに、コップなどに入れてから飲んでください。
- 浄水器には塩素まで除去してしまうものがあります。保存する場合には、水道の蛇口から直接入れるようにしてください。
- 保存前にわかしてしまうと水道水中の塩素が減ってしまいます。水のままで保存してください。飲む時にわかすなどして下さい。



くみ置きの保存期間 ～ 室内の温度で3日間、冷蔵庫内で10日程度 ～

- 直射日光を避けて涼しい場所に保管すれば3日間程度、冷蔵庫に保管すれば10日程度、消毒用の塩素の効果は持続します（日付をメモして貼っておくと便利です。）。
- 保存期間が過ぎても、わかして飲めば問題ありません。

くみ置きの量の目安 ～ 1人1日3リットル ～

- 人が1日に必要とする飲料水の量は、成人で2リットルから2.5リットルといわれています。この量に若干余裕を加えた1人1日3リットルをくみ置きの目安にしてください。
- 1歳未満の乳児は、1人1日1リットル程度です。

(参考:東京都水道局)

ミネラルウォーターを粉ミルクに使用する場合の注意点

国内の粉ミルクは、水道水でといた時に母乳にできるだけ近くなるよう、赤ちゃんの成長に必要なミネラル分を十分摂取できるように設計されています。従って、水道水が使用できない場合はカルシウム、マグネシウム等のミネラルの少ないミネラルウォーターを選ぶ必要があります。pH及びミネラルは下記のものをお選びください。

- pH・・・・・・・・・・6～8
- Mg (マグネシウム)・・・30mg/L 以下
- Na (ナトリウム)・・・42mg/L 以下
- Ca (カルシウム)・・・285mg/L 以下
- K (カリウム)・・・367mg/L 以下



※ミネラルやpHがわからない場合は**硬度（目安）120以下（できれば60以下）**

(参考:株式会社明治ホームページ)