

- ・きっかけ

このテーマについて課題研究を進めようと思ったときに、自分が何について進めていけばやっていけるかということと、郡上市について関係のあることについてやろうと思った。

郡上には自然がある

山

川

鮎

水

郡上には自然や生き物がたくさんいる。山や川、鮎などは全部水に共通している。このことから水について進めていくことにした。

- ・郡上のよさとは

郡上のよいところをいうときに「郡上の水はきれいである」といったり聞いたりすることがあると思う。

水がきれいなことが郡上のよさであるならば、水がきれいなことの何がよいのか。

それを知るために水が身の回りにもたらす恵みについて調べた。

- ・水と浮腫み

水がもたらす恵みの一つに疲労回復がある。

疲労が蓄積すると身体が浮腫（むく）む。

浮腫みとは身体の余分な水分が皮膚の下にたまった症状のこと。

人は身体の水分が不足している時に尿を出さないという状態になる。

その状態で水を飲むと体内の水分量が増えて浮腫みになる。

- ・浮腫みの解消

水を飲むことで浮腫みを解消できる。（冷たすぎない水）

毎日2リットル～3リットル（こまめに）

- ・まとめ

水の恵みはあくまできれいな水であることが前提である。

水がきれいな郡上だからこそ受けることができる恵みと言っても過言ではない。

このことを踏まえて水がきれいなことがよいことであるということがいえる。よって郡上のよさのひとつに水がきれいであることがいえる。