



知っていますか？私たちが使用する水の量



株式会社 NJS 飯島 孝行
(令和7年度抄録委員会委員)

欧米の研究成果によると、水の必要摂取量の目安は、生活活動レベルが低い場合で1日あたり約2.3～2.5リットル、生活活動レベルが高い場合で約3.3～3.5リットルと推定されています。また、水の摂取源の内訳を見ると、食物からの摂取が全体の約20～30%、残りの約70～80%は飲み物からの摂取であることが分かっています。このため、日常的な水分補給としては、1日あたり約1.5リットルの水を飲むことが望ましいとされています。一方、災害時の水の備蓄量の目安としては、飲料水に加え、手洗いや衛生管理などの生活用水も含めて「1人1日3リットル」が推奨されています。では、私たちの日常生活では普段どの程度の水を使用しているのでしょうか。

東京都水道局の実績によると、1人あたりの1日の平均使用水量は約221リットルとされています。私たちは、このように多くの水を毎日当たり前のように使って生活しており、日々積み重なることで、非常に大量の水が消費されていることが分かります。一般的な家庭における水の使い道の内訳は、お風呂が約40%、トイレが約21%、炊事が約18%、洗濯が約15%、洗面・その他が約6%となっています。水を使わずに生活することはできませんが、日常の中で少し意識して節水に取り組むだけでも、使用量は大きく変わります。例えば洗顔・手洗いで1分間水を流しっぱなしにした場合、約12リットル、また食器洗いで5分間流しっぱなしにした場合には、約60リットルもの水を使用していることになります。このように、流しっぱなしにしてしまいがちな場面での水の使用量を知ること、私たちが想像以上に多くの水を使っていることに気づくのではないのでしょうか。

用途別使用量の目安

用途	使い方	使用量
洗面・手洗い	1分間流しっぱなしの場合	約 12 リットル
歯みがき	30秒間流しっぱなしの場合	約 6 リットル
食器洗い	5分間流しっぱなしの場合	約 60 リットル
洗車	流しっぱなしの場合	約 90 リットル
シャワー	3分間流しっぱなしの場合	約 36 リットル

目的別家庭用水使用量の割合



【参考文献】

- ・東京都水道局 HP Q & A
- ・国土交通省 HP『水資源の利用状況』