

## 水の飲み方・選び方

私たち人間のからだは、半分以上が水でできています。筋肉は約 70%~85%、皮膚は約 72% が水分です。水とは無縁に見える骨も実は 3 分の 1 が水分なのです。

人間は 1 日に 2.5ℓ の水分が体の外へ出ていきます。暑くて汗をかいた場合はさらに多く失ってしまいます。この失った水分は、外から補うしかないのです。

食べ物にも水分は含まれますが、効率よく補うに水を飲むのが 1 番です。ミネラルを含んだ水を選べば、美容効果も期待できます。

### ☆飲み方のコツ☆

1 日に飲む水の量は 1.5~2ℓ。30 分おきにコップ半分ずつ飲むのが理想です。ただ、これを実践するのは難しいので、コップ 1 杯ずつ 1 日 10 回飲むようにしましょう。こまめにゆっくり少しずつがポイントです。

また、飲むタイミングによって吸収率が変わってきます。

水は空腹時がもっとも効率よく吸収されます。おなかがすいたと思ったら何か食べる前にまず、コップ 1 杯の水を飲みましょう。食欲を抑えられるのでダイエットにもオススメです。

### ☆ 「量」よりも「質」を重視☆

ラベル例

- |                     |
|---------------------|
| ① 品名：ナチュラルミネラルウォーター |
| ② 原材料名：水（鉱泉水）       |
| ③ 採水地：神奈川県          |
| ④ 硬度：120 mg/ℓ       |
| ⑤ pH7.8             |
| ⑥ 栄養成分              |

ミネラルウォーターはパッケージデザインや気分ではなく、裏ラベルをチェックすることが大切！！

- ① 品名（名称）：ナチュラルウォーター、ナチュラルミネラルウォーター、ミネラルウォーター、ボトルドウォーターのうち該当するものを表示 ※注
- ②原材料名：原水がどんな場所から採水されたかを表示
- ③採水地：原材料の水を採水した地名
- ④硬度：カルシウム・マグネシウムの量から算出された数値
- ⑤pH値：0~14 まであり、7.0 が中性、8 以上がアルカリ性、6 以下は酸性の水
- ⑥栄養成分：水に含まれる栄養成分と分量。主に 100mℓ 中か 1000mℓ 中かで記載

※注①ナチュラルウォーター

特定の水源から採取された地下水を原水とし、沈殿・ろ過・過熱殺菌以外の物理的・科学低処理を行っていないもの

②ナチュラルミネラルウォーター

① のうち、ミネラルをもともと含む原水としたもの

③ミネラルウォーター

② のうち品質を安定させるためにミネラルの調整、紫外線やオゾンによる殺菌・除菌などを行っているもの

④ボトルドウォーター

①～③以外の飲料水。純水、蒸留水、水道水など

まず、ミネラルウォーターといっても様々なものがあり、日本産と外国産（主に欧州）でもかなり内容が異なっています。欧州産のミネラルウォーターはほとんどが加熱殺菌されていない、生の水です。一方、国産のミネラルウォーターはほとんどが加熱処理されているものになります。日本では自然のままのミネラルが溶け込んだ地下水を汲み上げ、沈殿、ろ過、あるいは加熱殺菌した水が「ナチュラルミネラルウォーター」とされています。しかし、欧州では殺菌処理をしてない水をミネラルウォーターとしているのです。いずれにしても、飲み水は中でもナチュラルウォーターを選び、中でも「加熱処理していません」「非加熱ボトリング」と書かれている水がいいでしょう。

### ☆硬水と軟水☆

水にはそれぞれ硬度があり、カルシウムをマグネシムの量から数値化されます。

ミネラル豊富な硬水は積極的に体を強化していく水で軟水は体へ負担をかけずに体内を循環する水になります。硬水と軟水では優劣はありません。水としての性質が異なるので、それを上手く利用することが重要になってきます。

分類	軟水		硬水	
	軟水	中硬水	硬水	超硬水
世界保健機関				
硬度 (mg/L)	60 未満	60～120	120～180	180 以上
日本での総称 [軟水：0～100、中硬水：101～300、硬水：301～ (mg/L)]				
味	まろやかで飲みやすい		マグネシウムの量が多いほど、苦味などの独特の風味が増す	
適用	・ 就寝前や体調不良の際の水分補給 ・ お茶や日本食の調理 ・ 赤ちゃんの粉ミルク		・ 体質改善や健康増進に ・ カルシウム、マグネシウムの多いものは脳梗塞、心筋梗塞の予防も期待できる	
注意	ミネラルが少ないため、体質改善などの効果は期待できない		マグネシウムを摂りすぎると下痢などの胃腸障害を起こしやすい。飲みなれていない人は、硬度を徐々にあげていくこと	

## ☆目的別ミネラルウォーターの選び方☆

### 老化防止と若返り

抗酸化力の強いミネラルウォーターや水素水がオススメ  
「仙人秘水」「島根宝の天然水」

### ダイエット・肥満防止

カルシウムが多い超硬水がオススメ  
「超硬水マグナ 1800」「コントレックス」

### 便秘解消

超硬水の炭酸水がオススメ  
「ハイドロキターゼ」「サンペレグリノ」

### 慢性疲労の解消

酸性に傾いた体をアルカリ性に変える水がオススメ  
「クリティア」「からだをうるおうアルカリ天然水」

### 疲れを短時間でとる

血液中の老廃物を除去し新陳代謝を高めるがオススメ  
「超硬水マグナ」「桜島の活火山天然水」

### 冷え性予防

血流をよくする炭酸水やアルカリ性の水がオススメ  
「島根宝の天然水」「ソーレ・スパークリング」

### むくみの解消

老廃物を排出させるサルフェートを含む水がオススメ  
「千石温泉日当温泉水」「超硬水マグナ」

### ボケ防止

アルツハイマーの原因となる活性酸素を抑える水素水がオススメ  
「水素還元水 F U J I 3」「石井水素水」