

硬水と軟水

私たちが飲んでいる水には、「硬水」「軟水」と違いがあります。

自分のライフスタイルに応じて硬水と軟水を飲み分けることができれば、より健康的な生活を送ることができるでしょう。

【硬水と軟水の違いについて】

硬水と軟水の違い、それは『硬度』です。硬度とは、**お水1ℓあたりにどれだけカルシウムとマグネシウムが含有されているかを表す数字**です。

日本で一般的には**1ℓ中に100mg以下が軟水、101mgから300mgが中硬水、301mg以上が硬水**としています。

軟水は日本人が飲みなれているスッキリまろやかな味、硬水は舌に引っかかる重たい味といわれています。

国内でも地域によってお水の硬さは異なります。

例えば琵琶湖を主な水源とする関西は軟らかいのが特徴ですが、それに対して関東は関東ローム層に含まれる炭酸カルシウムなどの影響で比較的硬いという特徴があります。

また、沖縄では中硬水の地域が多いようです。

【お水の飲み分けについて】

☆ダイエット中の方に！

腸にお水を集める働きのあるマグネシウムと老廃物を排出する働きのあるミネラルの一種サルフェート(硫酸塩)を多く含んでいる硬水・炭酸水がおすすめ。便秘解消とデトックス効果が期待できます。

☆運動をする方に！

運動中に汗で失ったミネラルを補給できる硬水。また炭酸が疲労を和らげる効果もあるため、硬水・炭酸水がおすすめ。

☆煮物料理に！

和食全般は軟水が合います。しかし野菜などに多く含まれるペクチンはカルシウムと結合することにより固くなるという性質があるので、カルシウムを多く含んでいる中硬水は煮崩れしにくくなります。また肉などのアクが分離しやすいという特徴もあるので、中硬水は野菜とお肉と一緒に煮込む肉じゃがやスープとの相性も抜群です。

☆お米を炊くときに！

基本的に日本米は軟水で炊くことがおすすめ

ピラフなどのように米粒のパラパラ感を残したい時は、中硬水で炊くと少し芯が残っていわゆるアルデンテな仕上がりになります。また炭酸水でお米を炊くと、ふっくらと水分を含んだごはんが炊けます。時間がたってもパサツキがないので、お弁当におすすめです。

☆コーヒー、紅茶、緑茶を入れるときには軟水がおすすめ！

【まとめ】

同じ水でも硬水・軟水と違いがあり、またメーカーによってもミネラルの含有量が違ってきます。用途に合わせて水を選んでみたら、よりおいしく、より健康的に過ごせるかもしれませんね。

参考・引用文献 <http://eonet.jp/health/articles/2017/0601.html>