



一言で水といってもミネラルウォーター、有機ゲルマニウム水、水素水、酸素水など色々な種類が現在ではコンビニなどで買える。しかし、人間の体内に含まれる水分は、成人で体重の約60%以上、体重50kgの人であれば、30kgもの水が体内に存在している。また、汗や尿などで体の外に出す水の量は、1日あたり平均2~3ℓほどである。健康な生活を日々送るにはそれと同量の水分を摂取することが必要となる。水分は食べ物からも得られるので、飲み物は1.2~1.5ℓ摂取するのが望ましくなる。

・硬度の区分

WHO (世界保健機構) の飲料水水質ガイドラインでは硬水と軟水を次のように区分しています。

まず一番に軟水、硬水の違いは、硬度(カルシウムイオンとマグネシウムイオンの溶存量)の違いである。硬度の計算式は、

硬度[mg/ℓ] = (カルシウム量[mg/ℓ] × 2.5) + (マグネシウム量[mg/ℓ] × 4) であり、

また、硬度の基準は、

- ・硬度100以下 軟水
 - ・硬度101~300 中硬水
 - ・硬度301~ 硬水
- と定義されている。



区分	WHOの基準	一般的な基準
軟水	0~60mg/ℓ	0~100mg/ℓ
中程度の軟水(中硬水)	60~120mg/ℓ	100~300mg/ℓ
硬水	120~180mg/ℓ	300mg/ℓ ~
非常な硬水	180mg/ℓ ~	

また、水の健康効果については、

- ・いろいろな物質を溶かして体内に吸収しやすくする溶媒としての作用があり、食物は、消化液で分解され、栄養素として吸収され、便の形になって排泄される。
 - ・血液となって、血液中の栄養分や酸素、老廃物を運ぶ働き。
 - ・体温調節
- とこの3つの効果があげられる。

◆軟水の主な使い方

- 石鹸がよく溶けるという特徴があるので洗濯には適している。
- 炊飯
- お茶や紅茶 ●豆や野菜、ご飯の炊き(肉を煮る際は硬水が適している)
- お風呂(肌がスベスベになり、湯冷めしにくく、髪の毛が傷みにくい効果がある)

市販されている主な軟水の種類

- ・南アルプスの天然水
- ・六甲のおいしい水
- ・Volvic(ボルビック)
- ・キリン アルカリイオンの水
- ・CRYSTAL GEYSER(クリスタルガイザー)

◆硬水の主な使い方

- 肉を煮る際はアクが出やすく美味しく作ることができる。
- パスタなどを茹でる際にコシが出やすくなる。

市販されている主な硬水の種類

- ・Contrex(コントレックス)
- ・Vittel(ヴィッテル)
- ・evian(エビアン)
- ・VALVERT(バルヴェール)

・水の主な種類や特徴について

水の種類	特徴
アルカリイオン水	・胃もたれ、お通じの改善
海洋深層水	・食物の旨味を引き出し美味しく調理できる
バナジウム天然水	・悪玉コレステロールを防ぎ血流の改善
ミネラルウォーター	・便秘改善
酸素水	・血糖値を下げる
有機ゲルマニウム水	・健康増進効果
水素水	・ダイエット効果
炭酸水	・美容効果
	・便秘改善
	・血液がサラサラになる
	・集中力の持続
	・眠気防止
	・二日酔いの解消
	・美肌効果
	・疲労回復
	・ダイエット効果
	・リフレッシュ効果
	・癌の抑制効果
	・細胞の若返り効果
	・病気予防効果
	・悪玉活性酸素の影響で細胞酸化防止効果
	・美肌効果

炭酸水の温泉からでも知られている「炭酸泉」は、動脈硬化や、心臓病、循環器系疾患の症状緩和、糖尿病、神経痛、リウマチの疼痛緩和、冷え性、高血圧、肩凝り、血行障害の改善などの効能がある。心臓にも負担をかけず血液の循環をよくすることからドイツでは炭酸泉は「心臓の湯」とも呼ばれており、炭酸泉の水を飲むことにより胃腸を刺激し、腸のぜんどう運動を促す働きがあり、これにより便秘解消効果や、利尿作用やむくみ解消も期待できる。炭酸泉の歴史としてドイツやイタリアなどのヨーロッパ諸国では、天然の炭酸温泉が多く湧き出しており、炭酸泉の治療施設やクアハウスなどの様々な研究所が設置されており国民の多くがレジャーや、治療に炭酸温泉を利用している。また、日本では、江戸時代末期に西洋から温泉医学が入ってきたと言われている。また、国内にある数少ない天然炭酸泉であるため貴重な存在になっている。