

ぴちインフォ <ミネラルウォーター>2007・10

人のからだの約60%以上が水分だといわれています。その水分も約1ヶ月ですべて入れ替わるといわれています。また人に必要な一日の水分量は約2~3リットルともいわれています。そしてその水分は、飲料水や食物また体内での生理機能により補われています。

★ミネラルウォーター？ 軟水？？ 硬水？？

ミネラルウォーター地下水・鉱泉水を源泉とし、ボトル詰めされた飲料水の総称。

軟水、硬水とは、その水の「硬度」が低いか、高いかです。硬度とは、その水に溶けているミネラルのうち、マグネシウムとカルシウムの量を数値化したものです。通常は硬度が100未満を**軟水**、100から300を**中硬水**、300以上を**硬水**と呼んでいます。

★体とミネラルウォーター

健康のために、ミネラルの補給が目的でミネラルウォーターを飲むのであれば、硬度の高い(ミネラルの多く含んだ)ミネラルウォーターをゆっくり飲むことです。一度に大量のミネラルを摂取しても、胃や腸での吸収力がそれほど早くないので、ミネラルの多くは尿や便になって体外に出てしまいます。ですから、硬度の高いミネラルウォーターを**ゆっくりと時間をかけて飲む**ことによって、より効果的にミネラル成分を体内に吸収できるのです。

予防医学の観点からいえば、**就寝前**にコップ一杯のミネラルウォーターを飲むのも効果があります。ミネラルウォーターによる水分補給は、血液の濃度を正常にし尿により老廃物を体外に排泄します。また、**朝一番**のミネラルウォーターは、就寝中に失った水分を補い、ドロドロになった血液の粘度を下げて、血流を正常に整える効果が期待できます。しかし、一様に健康になったり、ダイエットが出来たり、便秘がなおったりするものではありません。皆さんの健康状態、生活習慣に合わせてミネラルウォーターを選ぶことをお勧めします。

★料理とミネラルウォーター

ミネラルのうち特にカルシウムの量が大きく影響してきます。カルシウムはたんぱく質と結合しやすいので、たとえば**炊飯**にカルシウムの多い水を使うとお米の植物繊維にカルシウムが結合して表面の固いパサパサした感じになってしまいます。

洋風のダシ(特に**牛肉**)をとる場合は、硬度300程度の**硬水**が向いています。これは、牛肉、牛骨に含まれている血液や小さな肉片とカルシウムが結合してアクとして抽出されてしまうために、臭みの無い澄んだスープに仕上がるからです。牛スネ肉でコンソメを作る場合など、**硬水**を使うと大変効果的です。**昆布や鰹節などの和風だし**をとる場合には、カルシウムに限らず総てのミネラル分が少ない**軟水**のほうが良くだしが出来ます。硬度50以下のミネラルウォーターがいいでしょう。

日本茶や紅茶にも**軟水**が向いています。

★薬の服用に

ミネラルウォーターで薬を服用される場合、ミネラルウォーターの栄養成分表示にご注意ください。

例えば、**骨粗鬆症の薬**、**テトラサイクリン系**抗生物質(ミノマイシンなど)、**ニューキノロン系**抗菌剤(クラビットなど)などは、**硬水**のミネラルウォーターで服用することによって、吸収が**悪くなる**可能性のある薬です。

薬によっては、その効果が下がってしまうことがありますので、医師・薬剤師にご相談されることをお勧めします。