

私たちの生活に欠かせない水。最近では色々な種類の水が販売されていますよね。夏にかけて水を摂る機会も多くなってくるかと思います。そこで、今回は『軟水・硬水』に関するお話です。

◆ 『軟水と硬水』の違い

軟水と硬水の違いは『硬度』にあります。硬度とは、水に含まれるミネラル(カルシウム、マグネシウム)の量を示したもので、ミネラル量により『軟水と硬水』に分類しています。ちなみに、WHO(世界保健機関)での基準は、下記の通りとなっています。〇〇〇〇〇〇〇

《ミネラル含有量》

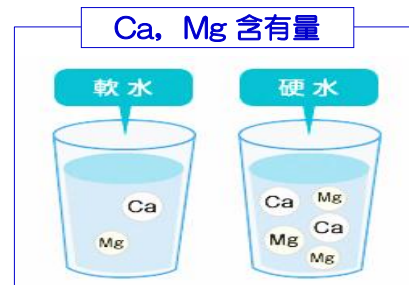
- ① 軟水：硬度 120mg/ℓ 未満
- ② 硬水：硬度 120mg/ℓ 以上

《軟水の特徴》

- ① 口当たりが柔らかく、さっぱりしている
- ② お茶(緑茶、紅茶、コーヒー)の色や風味が出やすい
- ③ 料理のうまみ成分を引き出しやすい
- ④ 石鹸や洗剤が泡立ちやすい

《硬水の特徴》

- ① しっかりした飲みごたえがある
- ② 肉を煮る時などアクが出やすい
- ③ 石鹸や洗剤が泡立ちにくい
- ④ 体内の老廃物の排出が促進される



軟水・硬水と地形の関わり



◆ 軟水・硬水の効果

それぞれの水に含まれるミネラル含有量、特性の違いから、次のような効果が期待できます。

- ① 軟水：ドライアイの改善、肌の水分保持、体内への素早い水分補給等
- ② 硬水：血糖値・中性脂肪の抑制、便秘改善、スポーツ後のミネラル補給等

◆ いつ、どれくらい摂れば良いか？

身体が一度に吸収する水分量は、200ml程度とされています。

- ① 飲む時は、一度にがぶ飲みするのではなく、「少しずつ、こまめに」を心掛けましょう。
- ② 睡眠中は、汗で水分を喪失する為、就寝前や起床時の水分補給をしっかり行いましょう。
- ③ 運動後や入浴後も、水分が不足しがちになるため、意識して摂りましょう。

◆ 硬水の飲み方

日本の水は、殆どが軟水です。水の硬度は、その人の体質によって合う、合わないがありますので、初めて硬度の高い水を飲むときは徐々に飲む量を増やし、体調を確認しながら摂るように心掛けましょう。