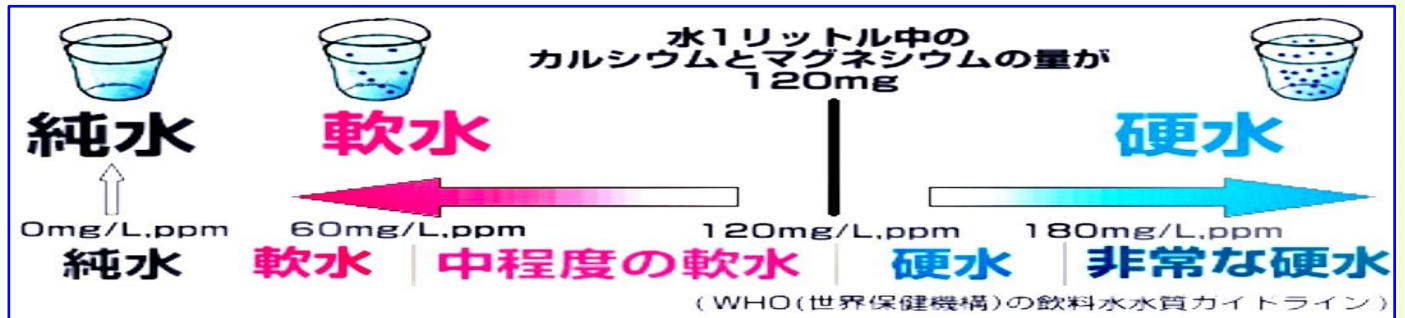


私たちの生活に欠かせない水。最近では色々な種類の水が販売されています。夏にかけて、水を摂る機会も多くなってくるかと思います。そこで、今回は、『軟水 & 硬水』に関するお話です。

★ 軟水 & 硬水の違い！

『軟水 & 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)量の多さを示したもので、この2つのミネラル量が“軟水”と“硬水”を分類しています。ちなみに、WHO(世界保健機関)での基準は、以下の通りとなっています。

① 軟水：硬度120mg/ℓ未満(水1ℓ当りのミネラル含有量) ② 硬水：硬度120mg/ℓ以上



《 軟水のメリット 》

- ・ 口当たりが柔らかく、さっぱりしている！
- ・ お茶(緑茶、紅茶、コーヒー)の色や風味が出易い！
- ・ 料理のうまみ成分を引き出し易い！
- ・ 石鹸や洗剤が泡立ち易い！
- ・ 肌、髪に優しい！

《 軟水のデメリット 》

- ・ 水道管の腐食性を高める！

《 硬水のメリット 》

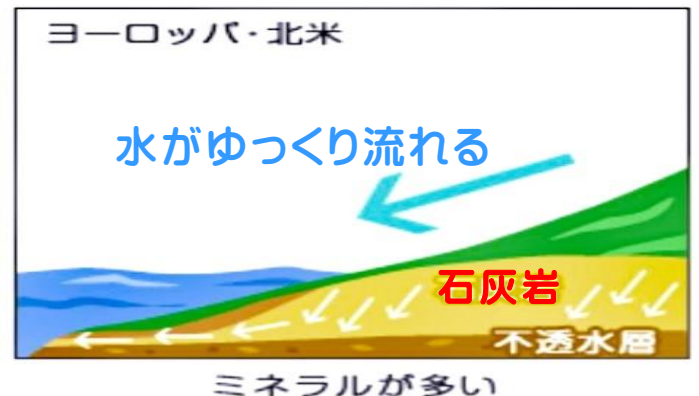
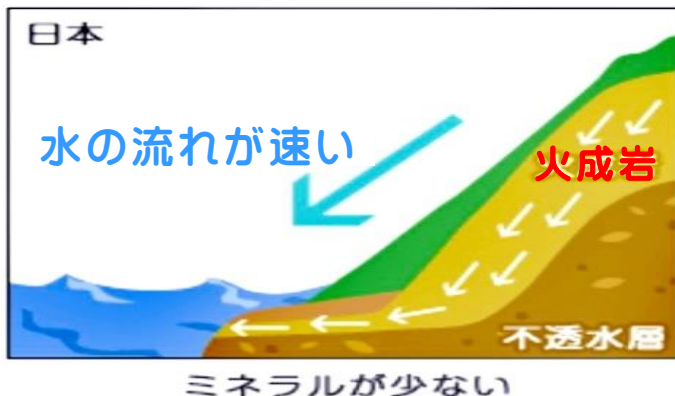
- ・ しっかりした飲みごたえがある！
- ・ 肉を煮る時などアクが出易い！
- ・ 体内の老廃物の排出が促進される！
- ・ 動脈硬化の予防！
- ・ 便秘の解消！

《 硬水のデメリット 》

- ・ 石鹸や洗剤が泡立ちにくい！
- ・ 赤ちゃん、小さな子には、体に負担！

軟 水

硬 水



★ 軟水 & 硬水の効果！

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

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

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

★ いつ、どれくらい摂れば良い？

身体が一度に吸収する水分量は、200mℓ程度とされています。飲むときは、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！特に睡眠中は、汗でかなりの水分を喪失するため就寝前や、起床時の水分補給をしっかり行いましょう。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！

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・合わないのがありますので、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て、体調を確認しながら摂るように心掛けましょう！