

リコー三愛グループ

三愛会 会誌

No.151 2013

特集 体に良い “水”の飲み方・選び方

私たちが生きていくうえで最も重要で大切な「水」。
ただ飲んでいるだけじゃもったいない！
自分に合った水、いつ飲むのがいいかを知るだけで
さらに健康で美しくなれるんです！

●今号のトピックス●

社長インタビュー▶

リコーエスポアール 高橋貞良社長／小池寿孝社長

大切なのは人と人とのつながり

仕事を通して、助け合いや思いやりの心を育てたい

私のおすすめスポット▶

今年は伊勢神宮と出雲大社が遷宮の年です！

全国の“神話スポット”編

特 集

体に良い 水の 飲み方・選び方

監修
藤田 紘一郎氏
東京医科歯科大学名誉教授



最近、健康志向の高まりから、さまざまな効能をうたう健康食品が市場にあふれています。しかし、健康を第一と考えるならば、最も身近な「水」に無頓着であってはなりません。水を変えれば、体は確実に変わります。大事なものは水の飲み方と選び方です。そこで今回の特集は、「回虫博士」としても有名な藤田紘一郎先生の50年にわたる水の研究を基に、「体に良い“水”の飲み方・選び方」を紹介します。藤田先生いわく、「良い水を飲むことは、きょうからでもできる最も簡単で確実な健康法です」。



藤田紘一郎（ふじた・こういちろう）氏 プロフィール

1939年、旧満州生まれ。東京医科歯科大学医学部卒業。東京大学大学院医学系研究科修了、医学博士。金沢医科大学教授、長崎大学教授、東京医科歯科大学大学院教授を経て、現在、同大名誉教授。人間総合科学大学教授。感染免疫学者。NPO自然免疫健康研究会理事長。1982年に寄生虫体内のアレルゲン発見で日本寄生虫学会賞（小泉賞）を受賞。2000年にヒトATLウイルス伝染経路の解明などの研究で日本文化振興会社会文化功労賞および国際文化栄誉賞を受賞。著書に、『笑うカイチュウ』（講談社文庫）、『水と体の健康学』（ソフトバンククリエイティブSI 新書）、『正しい水の飲み方、選び方』（海竜社）、『脳はパカ、腸はかしこい』（三五館）、『50歳からは炭水化物をやめなさい』（大和書房）など多数。

毎日水を飲んでいますか

前号でお願いした読者アンケートには、いつもより多くの方から回答が寄せられ、「水」に対する関心の高さがうかがえました。

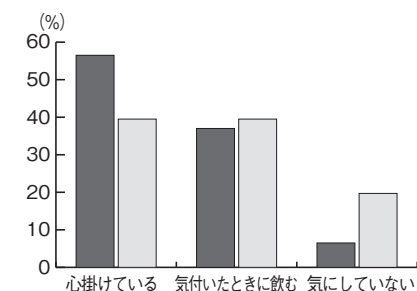
まず、アンケート集計結果をご報告します。

設問 毎日「水」を心掛けて飲むようにしていますか
「心掛けている」は、男性が50%を上回り、女性は約40%。「気にしていない」は男性7%、女性は20%で、男性の方が関心が高いようです。

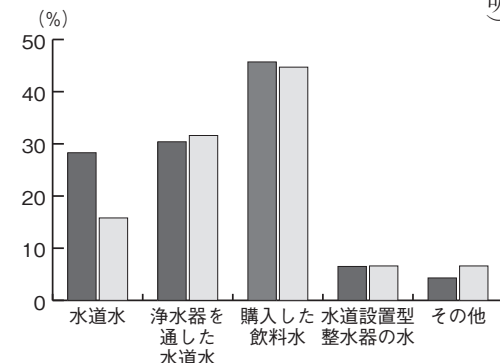
設問 1日にどれくらいの量を飲んでいますか

「0.5ℓ」は男性37%、女性36%、「0.5～1ℓ」は男性46%、女性34%、それ以上は男性も女性も10%強でした。皆さんの飲んでいる量は果たして適量なのでしょうか。(6ページで説明)

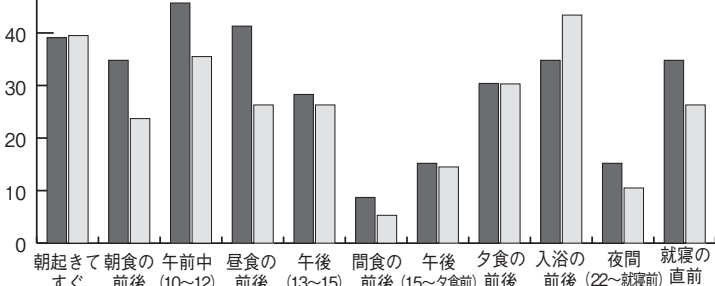
グラフ1 毎日「水」を心掛けて飲むようにしていますか



グラフ2 主に飲んでいる水の種類は何ですか



グラフ3 いつ飲んでいますか



設問 主に飲んでいる水の種類は何ですか

グラフ2に示した通り、「購入した飲料水(ミネラルウォーター)」が男女とも約半数、「浄水器を通した水道水」、「水道水」と続きます。「その他」は白湯、湯冷まし、井戸水などですが、温泉水、ドクター水素水を飲んでいる人もいました。

設問 いつ飲んでいますか

グラフ3に示した通り、起床時、食事の前後、就寝時に飲んでいる人が多いようですが、健康のためにいつ飲むのが効果的なのでしょうか。(9ページで説明)

設問 日常的に飲料水を購入している人へ

商品購入の決め手は何ですか

「価格」が一番ですが、女性は男性よりも機能や味へのこだわりが強いようです。また、銘柄を決めている人は男女とも約10%でした。

人気の銘柄は「いろはす」「ボルヴィック」が同数1位、「南アルプスの天然水」「クリスタルガイザー」「エビアン」が3位、「森の水だより」「キリンアルカリイオンの水」と続きます。

ちなみに、「いろはす」と「森の水だより」は三愛会会員会社のコカ・コーラウエーストの取扱商品です。

次に、皆さんから寄せられた質問、疑問の中で特に多かった内容をまとめてみました。

■軟水と硬水の違いが知りたい

■アルカリ性と酸性の水の違いが知りたい

■生の水道水と浄水器を通した水の違いは何ですか

■1日にどれくらい、いつ飲んだらいいのですか

■炭酸水は健康に効果がありますか

■水分を取り過ぎると、むくみが気になります

■病気、体調、ダイエットに適した水があれば知りたい

これらについての説明も次ページからの本文中にありますので、ぜひ参考にしてください。そして、自分の体に合った水を選び、飲んでいただきたいと思います。

体内での水の役割

最近、注目されているのが「良い水を選び、それを正しく飲む」という健康法。体にとって必要不可欠な水を飲むことが、生活習慣病を改善し、健康な体を維持することにつながるのです。

水と体の関係

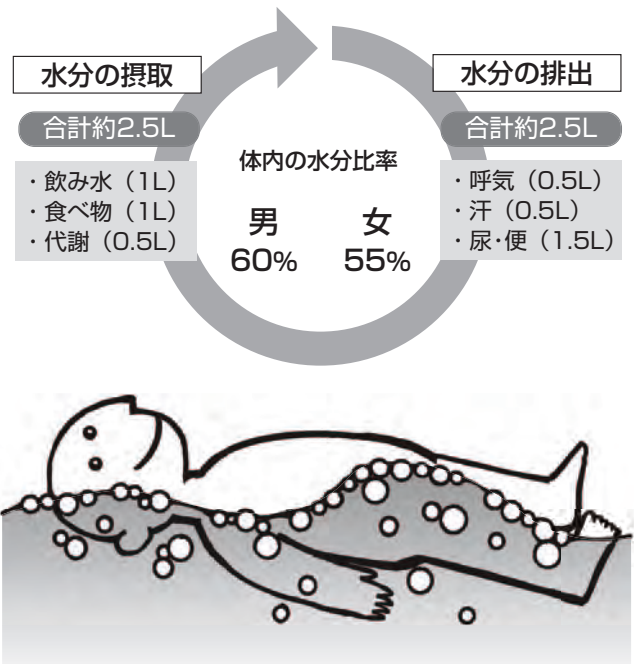
人間の体は、成人男性の約60%、成人女性の約55%が水でできています。その水は血液やリンパ液となって体のすみずみに栄養を運び、病原菌などの異物や老廃物の排出をつかさどり、約60兆個の細胞を潤し、体内の環境を整えるなど、あらゆる働きを担っています。（下表の「体内での水の主な作用」を参照してください）

水は人間にとってまさに命を保つ重要なものであり、健康を維持する上でも絶対に欠かすことができません。

これほど重要な水ですが、人は加齢とともに水分量が減少し、老化していきます。しかし、肌の美しさの維持も若返りも水によって実現することができません。

さらに、正しい方法で水を選び、飲むことによって、脳梗塞や心筋梗塞、がんなどの生活習慣病も予防・改善できるのです。

体内を巡る水



1日に必要な水分摂取の量は

私たちの体は1日に約2.5リットルもの水分を排出しています。尿や便によって排出される水が約1.5リットル、汗として出るのが約0.5リットル、吐く息などにも約0.5リットルの水分が含まれています。ただし、1日に失う水分量は日によって違い、汗を軽くかいただけでもすぐに1リットル程度の水分を失います。人は体内の水分がわずか2%減少しただけで「水飢饉」の状態になり、6%減少すると

体内での水の主な作用

覚醒 冷たい水で目覚めスッキリ	血液の循環促進 血液サラサラで冷えやむくみを防止
発汗 汗となって体温の上昇を防止	新陳代謝促進 古い細胞をフレッシュな細胞に
利尿・排便 老廃物の排出・便通促進にも	鎮静 脳に集中した血液を全身に流す
解毒・希釈 有害な物質を体外に押し流す	入眠 緊張をほぐして心地よい眠り

水分調整の働きを失い、脱水症状になってしまいます。

ですから失った分は、その日のうちに補給しなければなりません。普通に生活していれば、食事などから1リットル程度の水分を摂取できます。また、たんぱく質や炭水化物、脂肪などが体内で燃えると約0.5リットルの水分ができます。ですから、残りの1リットルを水で補給すればよい計算になりますが、健康で長寿を望むのであれば、1日2リットルの水分摂取を目安としたいものです。

水の種類と特性

健康と長寿を目指す上で、水の質は重要です。飲む水の量も大切ですが、「質より量」ではなく、「質も量も」なのです。

ミネラルウォーターとは

地中に染み込んだ雨や雪が地層によってろ過され、地層内のミネラルを吸収して湧き出す水を一般に「ミネラルウォーター」と呼びます。ひと口にミネラルウォーターといっても

ミネラルウォーターのラベルの読み方



- ① 品名: ナチュラルミネラルウォーター
- ② 原材料名: 水 (* 鉱水)
内容量: ▲▲▲▲ml
- ③ 原産国: 日本
- ④ 採水地: ▲▲▲
- ⑤ 殺菌 (処理) 方法:
- ⑥ 賞味期限: ▲▲部に記載
- ⑦ 栄養成分表示 (100mlあたり)
エネルギー ▲kcal
たんぱく質 ▲g
脂質 ▲g
炭水化物 ▲▲mg
ナトリウム ▲▲mg
カルシウム ▲▲mg
マグネシウム ▲▲mg
カリウム ▲▲mg
- ⑧ 硬度 ▲▲▲▲mg/L
- ⑨ pH値 ▲.▲

- ①品名 (名称): 「ナチュラルウォーター」「ナチュラルミネラルウォーター」「ミネラルウォーター」「ボトルドウォーター」のうち、該当するものを表示 (下表参照)
- ②原材料名: 原水がどんな場所から採水されたのかを表示
- ③原産国名: 製造国名。海外製の場合に記載されるケースが大半
- ④採水地: 原材料の水を採水した地名
- ⑤殺菌 (処理) 方法「加熱殺菌」「オゾン殺菌」「紫外線殺菌」など
- ⑥賞味期限: 未開封の状態 で保存可能な日付
- ⑦栄養成分表示: 水に含まれる栄養成分名と分量。主に100ml中か1000ml中かで記載される
- ⑧硬度: カルシウム・マグネシウムの含有量から算出された数値
- ⑨pH値: 0~14まであり、7が中性、7より小さければ酸性、大きければアルカリ性

(表記の順番や内容は商品によって違います)

* 鉱水: ポンプ等により取水した地下水のうち溶存鉱物質等により特徴づけられる地下水

農林水産省によるミネラルウォーターの4分類

①ナチュラルウォーター

特定の水源から採水された地下水を原水とし、沈殿・ろ過・加熱殺菌以外の物理的・化学的な処理を行っていないもの。

②ナチュラルミネラルウォーター

ナチュラルウォーターの中でも、ミネラルをもともと含む地下水を原水とした水。処理法はナチュラルウォーターと同じく、沈殿・ろ過・加熱殺菌に限る。日本で一般に「ミネラルウォーター」と呼ばれるのはこのタイプ。

③ミネラルウォーター

ナチュラルミネラルウォーターの中でも、品質を安定させる目的のため、ミネラルの調整やばっ気、複数のナチュラルミネラルウォーターの混合、紫外線やオゾンによる殺菌・除菌などの処理を行っているもの。

④ボトルドウォーター

①~③以外の飲料水。例えば、純水、蒸留水、河川の表流水、水道水などがこれにあたる。処理方法の制限はなく、大幅な改変を加えることも可能。

「ミネラルウォーター類 (容器入り飲料水) の品質ガイドライン」より

農水省ではボトル詰めの水すべてを「ミネラルウォーター類」と呼び、ミネラルの含有量に規定は設けていません。

日本と外国 (主に欧州) ではかなり内容が異なります。日本では自然のままのミネラルが溶け込んだ地下水をくみ上げ、沈殿・ろ過、あるいは時に加熱殺菌した水をミネラルウォーターと称しています。しかし、欧州では何らかの殺菌処理をしている水をミネラルウォーターとは呼びません。「殺菌処理した水は体にプラスにならない」というスタンスですが、そのため欧州では採水地やその周辺の環境保全を徹底して行っています。

日本のミネラルウォーターが加熱殺菌処理される理由の一つに、農林水産省による『ミ

「硬水」「軟水」を使い分ける

ネラルウォーター類 (容器入り飲料水) の品質表示ガイドライン』があり、ミネラルウォーターを四つに分類しています。

ミネラルの中で最も重視されるのは、カルシウムとマグネシウムの含有量です。水の硬度はその量から数値化され、WHO (世界保健機関) では、水1リットルに溶けているカルシウムとマグネシウムの量が120ミリグラム以上を「硬水」、それ以下を「軟水」と示しています。

ミネラルの含有量は、地層や地形、その他の諸条件に影響されます。

日本の水のほとんどは軟水ですが、これは日本の国土は起伏が激しく、高地から低地までの水の流れが速いため、地中のミネラルを吸収する時間が短くなるからです。

一方、ヨーロッパでは硬水が多くなります。ヨーロッパ大陸は石灰岩層の地層が多く、平坦な大地が延々と広がるため、こうした土地から長い年月をかけて湧き出す水は、地層のミネラルを豊富に吸収した硬水になります。

酸性とアルカリ性の水の違い

ミネラルウォーターの健康作用の決め手の一つは硬度、そして、もう一つが水分中の水素イオンの濃度指数（pH値）です。

pH値は0～14までの数値で表され、7を中性として、7より小さければ酸性、大きければアルカリ性となり、健康増進に優れているのは、アルカリ性の水です。健康な人の体液のpH値は7.4くらいと弱アルカリ性なので、アルカリ性の水は体との相性がよく、吸収率も高くなります。

さらに、アルカリ性の水には万病の元とされる活性酸素を抑える働きもあります。

しかし、人間の体は疲れてくると酸性に傾きます。こうなると新陳代謝が低下し、中性脂肪や糖の分解なども悪くなる、という悪循環に陥ります。そうした場合にも、アルカリ性の水を飲んで本来の体内環境に戻してあげれば、新陳代謝が再び活性化され、中性脂肪や糖の分解を促せるのです。

つまり、新陳代謝を高め、活性酸素の働きを抑えるアルカリ性の水とは、疲れやすい環境に暮らす現代人にこそ必要な水といえるのです。

ただし、急にpH値の高い水を飲むのは避けるべきで、最初は8くらいの水を選び、疲れがたまっているときに少し値の高い水を飲むことをおすすめします。

これに対して、酸性の水は飲用には適していません。その理由は酸性に傾きがちの体をより酸性にするからです。酸性水のメリットは抗菌作用があることで、風邪の引きはじめなどに弱酸性の水でうがいをするとう�효果的です。

最近はやっている炭酸水には、弱酸性の水が多くなります。炭酸水に含まれている重炭酸イオンは、疲れ物質である乳酸を中和させる作用に優れているので、疲労回復に即効性の高い水といえますが、毎日継続して飲むと、

軟水と硬水の基準値と特徴

分類※ (世界保健機関)	軟 水		硬 水	
	軟水	中硬水 (中程度の軟水)	硬水	超硬水
硬度(mg/L)	60未満	60～120	120～180	180以上
※日本での総称【軟水 0～100、中硬水 101～300、硬水 301～(mg/L)】				
味	まろやかで飲みやすい		マグネシウムの量が多いほど、苦みなどの独特の風味が増す	
適 用	・就寝前や体調不良の際の水分補給に ・お茶や紅茶、日本食の調理 ・赤ちゃんの粉ミルクに		・体質改善や健康増進に ・特にカルシウム、マグネシウムの多いものは脳梗塞・心筋梗塞の予防も期待できる	
注意点	ミネラルの含有量が少ないため、体質改善などの効果はあまり期待できない		マグネシウムを取り過ぎると下痢などの胃腸障害を起こしやすい。飲み慣れない人は硬度を徐々に上げていくこと	
商品名 (硬度)	南アルプスの天然水 (30.1) クリスタルガイザー (38) 森の水だより 大山山麓 (42.2) いろはす (28.8～44) ボルヴィック (60) キリンアルカリイオンの水 (59～76) 六甲のおいしい水 (82.8)		ハイランドスプリング (121.5) ヴァルヴェール (177) エビアン (293) ヴィッテル (300) ペリエ (381.9) サンペレグリーノ (734) ゲロルシュタイナー (1310) コントレックス (1506.5)	

体を酸性に傾かせてしまいますので、飲み過ぎないように注意が必要です。

また、酸性の水は洗顔などにも適していません。人の肌は弱酸性で、雑菌が繁殖するのを防いでいます。しかし、汗や皮脂で肌が汚れてくるとアルカリ性に傾き、雑菌が繁殖してしまします。ですから、酸性の水で顔を洗ったり、化粧水として使ったりすると美肌に役立ちます。

体にいい「水の飲み方」

水は飲み方も大事です。大量の水を飲むと「水中毒」という恐ろしい状態になる可能性もありますので、自分に合ったタイミングで適量を飲むようにしましょう。

「ちびちび飲み」のすすめ

喉が渴いたときに水をぐいぐい飲むのは一つの快感といえますが、過重な水の摂取は中枢のマヒを招くので危険です。水は飲み方も大事です。理想をいえば、「ちびちび、ゆっくり、こまめに飲むこと」。そうすれば、体が水分不足を感じることもなく、新陳代謝も活発に働きます。

そうはいっても、日々忙しい人には少々面倒かもしれませんね。そんな人は、「1日10回、コップ1杯ずつ飲むこと」を目標にしてください。これを習慣づければ、常に体に適正な水分量が保たれるようになります。

飲むタイミングが大事

水が最も吸収されやすいのは空腹時です。食前に飲めば食欲を抑えられ、ダイエットにも効果的です。一方、食事中的の水は胃液が薄まり、消化の妨げになります。

お酒を飲んだときは少し多めに水を飲んで

ください。悪酔いや二日酔いを防げます。

入浴前後の水も命を守る大事な1杯です。

忘れてはいけないうのが就寝前。寝る前には必ずコップ1杯の水を飲んでください。

睡眠中、人は自分で感じている以上の汗をかきます。呼吸による水分の放出も含めれば、就寝後に失われる水分量は約0.5リットル、多いときには1リットルにも上ります。つまり、起床時には体はカラカラ、血液はドロドロで、ドロドロの血液は脳梗塞、心筋梗塞の原因にもなりかねません。

就寝中の水分の喪失は防げませんが、就寝前にきちんと水分を補い、体内の水分量をしっかり満たしておけば、血液の著しいドロドロ化を防げます。夜中にトイレに起きたくないから、寝る前に水は飲みたくないという人がいます。でも、脳梗塞になるくらいなら、夜中のトイレの方がましではありませんか。

就寝前の水と同じくらい大事なのが目覚めの1杯。睡眠中に高くなった血液の濃度を下げ、胃腸の働きを促進させます。

朝、起きたばかりの胃は動きが鈍く、消化力も低下しています。その状態のところに固形物を入れては、胃への負担は大きく消化もままなりません。水ならば無理なくスッと吸収できます。腸に水分が吸収されれば動きもよくなり、便意をもよおします。起き抜けの水は、食欲増進とともに、便秘解消にも役

立つわけです。

なお、水を飲むタイミングで一つ注意してほしいことがあります。それは、喉の渇きは体が水を欲しているサインですが、喉の渇きだけを水を飲むタイミングにしてはいけないということです。

加齢とともに喉の渇きの感度は落ちます。体内の水分量が減っても、喉が渇きにくくなるのです。特に、女性の方がこの傾向が強く現れます。渇きを感じなくても、こまめに飲むことを心掛けてください。



体にいい「水選び方」

水選びで最も重要なのが、自分の体調に適した水かどうかです。水の特徴と照らし合わせてベストな水を選びましょう。

軟水と硬水を使い分けるコツ

前項で、水に含まれるミネラル（主にカルシウムとマグネシウム）の量によって軟水か硬水に分かれると説明しましたが、どちらの水がどんな症状に適しているのでしょうか。

硬水と軟水では特に優劣はありません。水としての性質が異なるので、それをうまく利用することが重要になってきます。例えば、動脈硬化を予防し、心筋梗塞から身を守るためには軟水よりも硬水の方がおすすめです。硬水に含まれるカルシウムとマグネシウムが血管を強くさせるからです。

一方で、腎臓に障がいのある人に硬水は向きません。また、胃腸が弱く下痢を起こしやすい人にも硬水はマイナスに働きます。軟水はまろやかで飲みやすく、体への負担が少ないのが特徴なので、このようなタイプの人には軟水がおすすめです。

「アルカリイオン水」の効果

天然の水とは反対に、あえて人の手を加えることによって健康効果を高めた水を「機能水」といいますが、今のところ、厚生省が認めている機能水は「アルカリイオン水」だけです。アルカリイオン水は、水を電気分解してできる電解水の一つで、「還元水」とも呼ばれています。その効能については、世界中で研究・実験が繰り返されてきましたが、その結果、胃酸過多や胃腸内異常発酵、便秘、糖尿病、リウマチ、骨粗しょう症、アトピー性皮膚炎などの改善、コレステロールや体内脂肪の低下、老化予防に効果が確認されています。アルカリイオン水は飲み方も重要で、体重の5%を上限とし、健康維持のために飲むのなら、体重の2%程度で十分です。また、胃酸の量が少ない人や胃を切除している人は飲んではいけません。胃酸の殺菌作用が弱まって食中毒を起こしやすくなります。



浄水器と整水器の効果

日本では蛇口をひねればいつでも水を使うことができますが、水道水には細菌やウイルスを殺すため大量の塩素が入っています。その結果、トリハロメタンという発がん性物質を含んでしまいました。この物質は人体にさまざまな悪影響を及ぼしますので注意が必要です。

トリハロメタンを除去する手っ取り早い方法は、浄水器を付けることです。

浄水器の種類は性能も価格もさまざまですが、目的に応じて選ぶとよいと思います。例えば、水道水は料理に使うだけで、塩素やトリハロメタンなどを取り除ければ十分という人は、簡単に安価な「蛇口直結型」のタイプのものでよいでしょう。それ以上の性能、例えば鉛や雑菌など粒子の細かい不純物を取り除くことを望むならば、ろ過膜に水を通すタイプの浄水器が必要です。

水を電気分解してアルカリイオン水や還元水をつくる整水器は非常に高価ですが、糖尿病や肝臓病など慢性的な病気を抱えている人は、利用する価値が高いといえましょう。

なお、どのような浄水器や整水器を選んでも、気をつけたいのはフィルターの交換時期です。これを怠るとフィルター内で雑菌が繁殖し、きれいな水を使うはずが逆効果になってしまいます。

アンチエイジング ダイエット

若々しく健康で長生きするには、老化を促進する原因を取り除くべきです。体内の老廃物は体を老いさせます。これはダイエットも同じです。排泄力がつけば、老廃物は体外に押し出され、おのずと新陳代謝が活発になりますので、水を飲めば体の内部から若返り、スリムで美しい体を維持することができるようになります。

美肌を保つ水の秘密

皮膚がかさつき、みずみずしさが失われるのは、皮膚の細胞間の水分が減少するためです。ですから、美肌をつくり、維持するためには体内に「良い水」を保っておくことです。

美容に良い水の第一条件は、カルシウムの豊富な水。カルシウムには血流を良くし、新陳代謝を高める作用があります。

第二の条件は、抗酸化作用のあるアルカリ性の水。肌荒れがひどくなるのは体が疲れているときですから、アルカリ性の水を飲んで、体を弱アルカリ性にリセットすると、体調も整い、肌荒れも収まってきます。

体内に取り込まれた水は、血液やリンパ液などになって体中を巡り、細胞に酸素や栄養を送る一方、老廃物を出す働きをしています。

「水でも太る」はウソ！

「私、水でも太る体質だから…」と言う人がいますが、それは間違いです。水はゼロカロリーですから、水で太るということはありません。水分を取ればその瞬間は体重が増えますが、それはすぐに汗や尿として排出されるので太ることはありません。さらに「水を飲むと体がむくむ」と思っている人がいますが、これも間違いです。「水を飲まないから体がむくむ」というのが事実です。

水の摂取量を減らせば、体内の水分量は減少しますから、危険を察知した脳は体内の水分量を確保するために、汗や尿を出さないよう指令を出します。当然、体内には余分な水が増え、老廃物が体内にたまり、血液の循環も新陳代謝も悪化します。これが体や顔のむくみの原因です。

むくみやすい人は、アルカリ性で、カルシウムが程よく含まれている水を選びましょう。カルシウムには血管を柔軟にして血流を促進する作用があります。血流が改善されれば、むくみも消えます。



病氣予防に効果的な 水の飲み方、選び方

病氣になりやすい人と、病氣になりにくい人がいます。丈夫そうに見えても病院通いの絶えない人がいますが、その最大の原因は、新陳代謝の低下に他なりません。本来備わっている免疫力などが低下することによって病氣になりやすい体になっているのです。水には新陳代謝を活性化し、がんや脳卒中、心臓病などの生活習慣病を予防する効果があります。

みずみずしい体には風邪も寄り付かない

風邪やインフルエンザにかかったときは、ウィルスを体内で増殖させないことが早期回復のポイントです。ウィルスは乾燥した場所を好み、湿度の高い場所では活動力を弱めますので、十分に水を飲んで体内を潤わせると同時に、室内の湿度を保つことが大事です。

また水には、咳や痰（せきたん）を出しやすくする効果がありますので、咳が止まらない、喉が痛い、痰がからむなどの症状があるときには、特に就寝前に水をたっぷり飲むようにします。

風邪の際に最適な水は、軟水のミネラルウォーター。硬水はおなかを緩くする作用があるので避けましょう。下痢や嘔吐を伴うときは、体液の電解質濃度に近いスポーツドリンク

クを少量ずつ飲み、症状が落ち着いてきたらミネラルウォーターに切り替えます。

予防のために、普段から水をこまめに飲み、体内をみずみずしくしておけば、風邪に強い体質に変わり、かかりにくくなります。

水を飲めば脳梗塞・心筋梗塞は防げる

摂取する水分の量が少ないと、新陳代謝の悪化を招き、体内に老廃物をためる結果になります。また、慢性的に体内が水不足の状態になると、「血液ドロドロ症状」が起こり、脳梗塞や心筋梗塞の危険度が増加します。その予防には水分の摂取が非常に重要なのですが、さらに効果をもたらすにはカルシウムとマグネシウムが入っている水を飲むことです。

血液中のカルシウムは、体内環境を整えるとともに、動脈硬化を防ぐ重要な働きを担っています。また、マグネシウムはカルシウムが体内で働くのを助け、カルシウムが骨から溶け出すのを防ぐ働きをします。

糖尿病にはアルカリイオン水

水、特にアルカリイオン水には、過酸化脂質やコレステロール、中性脂肪などの濃度を薄め、新陳代謝を活発にして、糖尿病を防ぐ効果があることが確かめられています。

毎日を飲む習慣をつけ、小腹がすいたときや喉の渇きを覚えたときもジュースやスポ

ーツ飲料に手を出さず、アルカリイオン水を飲むようにすれば糖尿病予防になります。

ただし、「水さえ飲んでいれば糖尿病は治る」と思うのは禁物。食生活を改めない限り、糖尿病は予防も治療も不可能です。

肝臓病にもアルカリイオン水

肝臓は代謝、排泄、解毒、体液の恒常性の維持、アルコール分解などにおいて重要な役割を担う、非常に多機能な臓器で、肝臓病になると、新陳代謝が悪くなり、有害物質や老廃物の排泄力が低下します。

アルカリイオン水には、新陳代謝を促し、有害物質や老廃物を排泄する働きがあるため、肝臓病の改善・予防に効果的です。

胃酸過多・過敏性下痢症に1杯の水

ストレス社会と呼ばれる現代、胃酸の分泌が異常に多い人が増え、胃潰瘍になる人も目立ちます。ストレスをため込んでしまうと、自律神経の一つである交感神経が働き続け、必要以上に胃酸が分泌されてしまうのです。

胃酸過多や胃潰瘍などの症状がある人は、胃の中の酸度が高くなっていますから、これを和らげ、胃酸の刺激を抑えるには、アルカリ度の高い水が有効です。

一方、過敏性の下痢症もストレスが大いに関係しています。その予防には、水をコップ

1杯ゆつくり飲むこと。中でもカルシウムを程よく含む水には、精神的な不安定を落ち着かせる働きがあります。

疲労は炭酸水ですっきり

疲労回復に即効性が高いのは炭酸水です。疲労の原因は、体内で発生した乳酸という物質が増加して体が酸性に傾いていくことです。炭酸水によってできる重炭酸イオンには、この乳酸を中和する作用があります。

ただし、炭酸水の多くは弱酸性なので、毎日継続して飲むと、かえって体を酸性に傾かせてしまいます。日常的にはアルカリイオン水を一定量飲み、疲労を特に感じたときは炭酸水を飲むというのがより効果的です。



水を使い分けて料理をおいしく

料理に使う水にも相性があります。料理は、その土地の水に合った手法で発展してきていますから、メニューによって軟水と硬水を使い分けると、料理の味が一味も二味もアップするのです。

和食には軟水、洋食には硬水

日本の水はほとんどが軟水ですから、「おふくろの味」や和食には、伝統的に軟水が使われてきました。軟水の「まろみ」が味を引き立たせるのです。

お米を炊くなら、天然の軟水が最適。ふつくと甘みのあるごはんが炊けます。和食の決め手となるだしにも軟水を。関東風のかつ



お茶やコーヒーに適した水

種 類	水の種類（硬度）
日 本 茶	軟水 (50mg/L程度)
紅 茶	軟水～中硬水 (50～100mg/L程度)
中 国 茶	軟水～中硬水 (50～100mg/L程度)
コーヒ－	マイルドな苦みとやや強い酸味を好む場合 中硬水（100mg/L程度） 苦みと香りを強くしたい場合 硬水（300mg/L程度）

おだしのときはミネラル分を多めに、関西風の昆布だしのときはミネラルの少ない水を選ぶとうま味が増します。

和食とは反対に、硬水と相性のいいのが洋食です。パスタやピザをはじめ、洋風の味付けにする料理には硬水が合います。チャーハンやパエリアなどの米料理も硬度80～200の硬水を使うと、お米がパラパラになり本格的な味が楽しめます。ビーフシチューなどブロック状の肉をじっくり煮込むときなどは、硬度300くらいの中硬水を使うと、臭みも消え、肉のうま味をしっかりと引き出せます。

ただし、洋食でも野菜を煮たり、野菜スープを作るときは軟水を使った方が味がよくしみ、軟らかく仕上がります。

お茶の味も水に影響されます。それぞれに適した水を選んで、おいしく飲みましょう。

自分に合った水を選ぶ

この世には「万病に効く水」も「どんな人にも合う水」も存在しません。抱えている不調も疾患も体質もそれぞれ違うのですから当然です。

水の力を活用して疾患や不調をリセットするには、まずは自分の体の状態を正しく把握することです。その上で体調に適した水を選び、飲み続けることが大事なのです。

しかし、これまで述べてきましたように、水にはたくさんの種類がありますので、どれが良いか分からないという人は、いろいろ試してみても、素直な気持ちで「おいしい！」と感じた水を飲んでみると思います。

ぜひ自分に合った水を選んで、いつまでも元気で健康な毎日を過ごしてください。

【出典】

『正しい水の飲み方・選び方』（海竜社）

『万病を防ぐ「水」の飲み方・選び方』（講談社＋α文庫）

●藤田先生の講演（三愛会カルチャーセンター）「世界の水・長寿の水」が『三愛新書』第78集に掲載されています。興味のある方はこちらもご一読ください。

お問い合わせ先 三愛会 大塚

☎ 03（3541）4051