



飲む水を吟味していますか？

2013.12.9

★ カラダ・水

ヒトの臓器や組織、細胞は約60~70%が水分です。そのため『カラダは水でできている』と言われます。

カラダに摂り入れる水が健康維持や美容・老化防止・寿命に関与することは多くの方が知っていますが、飲み水の成分について知識がなかったり、間違った知識のせいで老化を早めたり、病気になっている人も少なくありません。



★ 良い水とは

では、どのような水が良いのでしょうか。

- ① 有害な物質が含まれないこと。
化学物質や発ガン物質、病原微生物などが含まれていない水。水が清潔に保たれていないと病気になりやすい。
- ② 老化防止に役立つ抗酸化作用がある水。
消毒剤として使用される塩素など酸化力の強い物質が含まれていない水。
- ③ ミネラル成分を豊富に含む水。
ミネラルは、生命を維持するために体内で欠くことができない栄養素として働く成分で体外から摂取しなければならない。厚生労働省は12成分（カルシウム・マグネシウム・亜鉛・カリウム・ナトリウム・セレン・クロム・鉄・銅・マンガン・ヨウ素・リン）を指定している。水に含まれるカルシウムとマグネシウムの量を数値化したものを硬度と呼び、硬度の高い水は『硬水』、低い水は『軟水』と言う。
- ④ 酸素が十分に含まれる水。
酸素が抜けた水は味が悪く『死に水』と呼ばれる。
- ⑤ 弱アルカリ性の水。
カラダが酸性に傾くと疲労感をおぼえ、免疫力や血液循環が低下し、体調不良となって病気になりやすい。弱アルカリ性の水はそれを中和し体内を弱アルカリ性にする。

★ おいしくてカラダに良い水をたっぷり

水の味やおいしさを決めるのが、ミネラル量です。含まれるミネラルによって水の味は大きく変わります。ミネラル分が過剰に含まれると、苦みや渋み・しつこさ・塩味がでます。これは硬水です。日本の自然水や天然水は一般に軟水です。軟水にはカルシウムやマグネシウムがあまり含まれていないので、健康に良い水とは言えません。湧水や地下水などは炭酸ガスが含まれており刺激的で清涼感があります。水をおいしくするミネラルは、カルシウムやマグネシウム・ケイ素で、味を悪くするのは硫酸イオンや硝酸イオン・塩素です。おいしい水とは、酸素をたっぷり含んだ水で、臭いがないものです。

体内の水分量は、若い人ほど多く、加齢とともに減っていくので十分な水分補給が必要です。体内の水分量は10%が失われると危険な状態となり、20%を失うと死に至ります。カラダからは1日あたり1.5ℓの水分が尿として排泄されます。汗や吐く息にも水分が含まれます。水分は血液として体内を循環し、栄養素や酸素、老廃物・二酸化炭素、熱を運びます。体内の水分が失われると、体温調節ができなくなって体温が上昇し、意識障害や多臓器不全を起こします。体温(正常体温36.5℃前後)が40℃を超えるとショックから死に至ることもあります。

水は加熱すると酸素やミネラル成分が除去されてしまいます。カラダに摂り入れる水は、殺菌処理されていないことが重要です。健康を維持する長寿の水とは、これらの条件を満たした水なのです。毎日、おいしくてカラダに良い水をたっぷり飲む習慣をつけ、若さと健康を維持しましょう。