



今回のテーマ

水 ～生命の源～



私達の健康のみならず命にとって必要なものが「栄養」と考えるなら、一番必要な栄養素は「空気」二番目が「水」です。
 人間が空気と水が無ければ生きていけないことを、私達はよく知っています。
 しかし、あまりにも当たり前にある空気と水のことを、あえて意識することはあまりありません。
 今回は、私達にとって非常に身近な「水」について考えていきましょう。

水とカラダ

よく言われることですが、実に人間の体の60%は水でできています。
 新生児だとこの数字はさらに高く、体重の約80%が水ということになります。
 体重の60%を占める水のうち45%までが、細胞内に封じ込められた水で、
 残り15%が、血液、リンパ液など、細胞の外にある水です。
 体の活動を維持するために、人は絶えず水を摂取し、排泄し、循環させる必要があります。
 食べ物は10日以上摂らなくても、皮下脂肪などから栄養を摂り、
 私達は生き続けることができますが、私達の体は体内の水のうちたった10%を失うと
 かなりの変調をきたし、20%を失うと死にいたることもあります。

大人
約60～65%

赤ちゃん
約75%



水の飲み方

※治療中の疾患がある場合は、必ず医師にご相談ください。

毎日、2リットルを目標に

私達は水を体に摂り入れ、老廃物と一緒に水を排出しています。体重が50キロの人で、尿や便として1.5リットル、吐く息から0.5リットル、皮膚から蒸発している水が0.5リットルで合計で約2.5リットルです。
 排出した分は摂り入れないとはいけません。
 一般にそのうち1.5リットルを飲料水、さらに1リットルを食べ物から摂り入れていると言われています。
 つまり、少なくとも1.5リットルを水として摂取する必要があることとなりますが、体から水分を奪うナトリウムが過剰に含まれる食事や空調が効き乾燥した環境にさらされている現代人は、毎日2リットルが理想です。

冷たい水を飲みすぎない

最近では、低体温の人が増えています。つまり、体が冷えている人が多いのです。
 よく『冷えは万病の元』といいますが、冷えとは、様々な原因によって血管が縮み、血液の巡りが悪くなった状態です。
 血の巡りが悪く代謝がスムーズにいかない体は、太りやすくなるなど体に悪影響が出ます。
 冷えを予防するには、体を冷やさない常温の水を摂り入れ、血流をよくしてあげるのが効果的です。

朝、1～2杯の水を飲む

就寝中の数時間は体に水分を補給することができません。
 体の水分量は減っていき、血液もドロドロになりがちです。
 そのため、起床してすぐの体は水を欲しがっているのです。朝目覚めたらコップ1～2杯の水を飲みましょう。

こまめに水を飲む

「のどが渴いた」と感じた時、体はすでに脱水症状を起こしています。
 なので、のどが渴いてなくても、時間を決めてこまめに水分を摂るように心がけてください。
 少なくとも1時間おきにコップ半杯が目安です。



水の選び方

現在では数え切れないほどたくさんの種類のミネラルウォーターがあります。
それぞれのミネラルウォーターによって、期待できる効能・効果も違ってきます。

※それぞれ、効果が期待できるものになっていますので、個人差や体調によって効果や選ぶ水は変わってきます。

ダイエットに

超硬水

ミネラルの中でも特にダイエットに必要なのが、マグネシウムとカルシウム

アルカリ性ウォーター

体をアルカリ性にする事による代謝の改善

美肌・アンチエイジング

アルカリ性ウォーター

体を酸性⇒健康値の弱アルカリ性にリセット

軟水～中硬水

カルシウムによる細胞の再生

疲れが溜まったときに

炭酸水(無糖)

疲れた時に体に蓄積される乳酸を中和させ、疲労感を癒す
血流の動きも活発になる

バナジウムウォーター

血液をサラサラにし、細胞を元気に

お酒を飲むときに

軟水

アルコールによって水分が失われるので、飲む前に水分補給を

アルカリイオン水、海洋深層水

二日酔のときは体内にアセトアルデヒドが残っているので、排出のため水分補給を

寝る前、寝起きに

アルカリ性の軟水

寝る前は体に負担の少ない軟水を

軟水～中硬水のアルカリ水

便秘が激しい人は、寝起きによく冷やした硬水を

冷え性、肩こりに

硬水の炭酸水

代謝を上げるカルシウムやマグネシウム
+
重炭酸イオンで血行促進

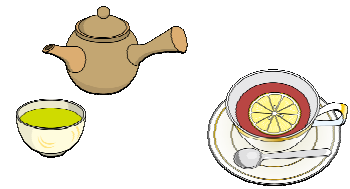
水の硬度とは？

硬度とは、水の中に含まれるミネラル類のうちカルシウムとマグネシウムの合計含有量の指標です。
簡単に言うとカルシウムとマグネシウムの含有量が比較的多量である水を硬水、少ないものを軟水と呼びます。
硬度は「石鹼の泡立ちにくさ」を示すものとして(硬度が高いほど泡立ちにくい)生活に密着したものであり、また、硬水・軟水の分類は地域により異なります。
広島市の水道水は、硬度が概ね10～40mg/l程度ですので、軟水になります。

$$\text{水の硬度}[\text{mg/l}] = (\text{カルシウム量}[\text{mg/l}] \times 2.5) + (\text{マグネシウム量}[\text{mg/l}] \times 4.1)$$

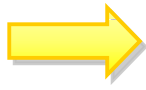
硬度	分類	特徴
5.00mg/l	超軟水	自然水ではまれ、雨水等がここに入る
5.01～50.00mg/l	軟水	中国地方に多い。名水が多い。(軟水の名水)
50.01～150.00mg/l	中硬度水	酒造用に多い。
150.00～300.00mg/l	通常硬水	市販のミネラルウォーターの多くはここに入る。
300.00mg/l	硬水	外国の水に多い。日本では飲用不適。





飲み物に合う水

お茶



日本茶
軟水⇒旨味を抽出しやすくするため

中国茶・紅茶
軟水～中硬水⇒香りを抽出しやすくするため

- 軟水
⇒味や渋味が引き立つので
ダーズリンなどに
- 中硬水
⇒渋味を抑えてまろやかに
なるので渋味の強い
アッサムやウバに

コーヒー



基本的に軟水

- 軟水
⇒酸味が強く引き立つ
- カルシウム成分が多い水
⇒苦味が和らぐ
- マグネシウム成分が多い水
⇒渋味や苦味が強く出る



料理に合う水

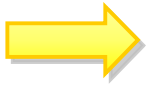
だし



鰹節、昆布
どちらにも軟水

硬水だと水の中のミネラル成分で旨味が溶け出しにくく、更にカルシウムやマグネシウムが旨味と結合してアクに！

ご飯



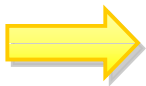
ふっくらご飯
軟水⇒水をよく吸いふっくら柔らか



チャーハン・ピラフ
やや硬度の高い水⇒パラパラに炊き上がる



野菜



柔らかく煮る
軟水⇒野菜へ水分の浸透が良い

煮崩れさせたくない・アクを除きたい
硬水⇒カルシウムが食物繊維を固くしたり、アクも出やすくなる



肉



かたい肉を煮る
硬水⇒カルシウムが肉をかたくする成分と結合してアクとなって出る

水は私達に一番身近な「一時予防」です。
水のことをよく知って毎日を健康的に過ごしていきましょう。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載をしております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士 堀内・植田・宇根・小堀・笹井・佐々木・篠田・柴田・新出・田中・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・矢原