

げんき通信

ミネラルウォーターのお話

私たちの体には多くの水が含まれており、成人で体重の約60%、新生児だと80%が水分です。水はのどの渇きを潤すだけではなく、栄養や酸素を全身に運び、老廃物や二酸化炭素を排泄する、また、体温を調節するという大きな役割を果たしています。成人が普通に過ごして必要な水分量は1日約2.5リットルです。つまり毎日2.5リットルの水が飲料や食事として体に入り同量の水分が汗尿・便となって出ていくということです。近年日本でもミネラルウォーターを飲む人が増えていますが、それぞれの水には個性や特徴があります。

軟水と硬水のちがいは…

日本で市販されている水は原水の種類や殺菌方法によって4つに分類され、その中のひとつがミネラルウォーターです。日本とヨーロッパのミネラルウォーターはその基準も水そのものも大きく違います。日本では安全性を重視して、原則として殺菌することになっていますが、ヨーロッパでは採取した水をそのまま瓶詰めしたものがほとんどです。

硬度は…



そのために、水源周辺の環境保護が徹底されています。また、ヨーロッパの基準では「飲み続けることで健康に好適な特性があることが科学的・医学的、または臨床学的に証明されていること」となっています。その他、硬度にも違いがあります。硬度とは水1リットル中に溶けているカルシウムとマグネシウムの量を加えた数値のことで、水1リットルあたり120ミリグラム以下が軟水、それ以上の数値のものが硬水と呼ばれます。一般的に軟水はまろやかで飲みやすく、硬度が高いほど重く感じて、やや飲みにくくなります。日本の水は軟水なので、日本人の味覚には軟水の方が合います。ヨーロッパでは硬水の方が広く採取されていて、ミネラル補給に役立っています。

目的に合わせて最適なものを選び、健康に役立ててください。



<北茂安店薬剤師/もりやま>

ミネラルウォーターのラベルにはその水の特徴が記載されているので、好みや目的に合ったものをつまぐ選ぶことができます。

●「硬度」：約50ミリグラム程度の軟水が飲みやすく、150ミリグラムを超えるとクセが出てきます。

●「pH」：水の酸度を示す数値で7（中性）を基準に数値が上がるとアルカリ性、下がると酸性を示します。

●「栄養成分」：含まれているカルシウム・マグネシウム・カリウム・ナトリウムなどミネラルの量です。

疲れがたまったり体は酸性になっています。アルカリ性の水で中性に戻してやりましょう。硬度の高い炭酸水は疲労物質である乳酸を中和させ、また、血流を改善するので、疲れ・冷え症・肩こりにも効果が期待できます。便秘解消には朝1杯の冷たい硬水がおすすです。このように、目的に合わせて最適なものを選び、病気の予防や体質改善に役立ててください。

C O L U M N

げんきコラム

薬は暑がりです!



暑さ真っ盛りの8月は遊びや帰省などで移動の多い時期でもあります。薬を持ち運ぶ時は直射日光や温度に注意してください。特に坐薬や水薬は高温に弱いので、保冷剤といっしょに密閉容器に入れてタオルなどで包み、荷物の奥の方に入れてください。粉薬・錠剤・カプセル剤なども、車の中に放置しないように気をつけましょうね。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777