

皆様、いかがお過ごしでしょうか？

今回は、からだに与える水の大切さと、飲み物や料理にあった水の使い分け方をご紹介します。



## そもそも水はからだを作る基本

人間にとって、水分は健康維持に必要不可欠です。からだに占める水分の含有量は、年齢・性別・体型によっても異なりますが、成人の体は約60%が水分、生まれたばかりの赤ちゃんに至っては80%といわれています。水はからだを形成しているベースであり、また日々からだを動かす基本なのです。

水は栄養素などを溶かして体内への吸収をスムーズにする溶媒の役目、栄養や酸素を細胞に渡したりする運搬の役目、そして発汗して体温を下げたり熱を蓄えて体温を維持したりする体温調節の役目と、主に3つの働きをしています。水がしっかり足りていないと、この動きに支障が出てしまいますので必要な分（約1.5リットル以上）を毎日しっかり摂るように心がけましょう。

水分補給の効果的なタイミングは、のどが乾く前に行うのがベスト。のどの渴きを感じた時は、既に乾いたことが脳の信号に伝えられた後なので、乾燥してから時間が経った状態です。

特に水分を失う入浴前や運動前は、あらかじめ補給した方が、からだも安心して水分を外に出せるので、代謝もアップするといわれています。

## 水の選び方、軟水・硬水の違い

普段ボトル入りの水を購入する方も多いことでしょう。しかし種類によって、成分や味もさまざまということ、ご存知でしたか？

ボトルには必ずラベルが貼ってあります。そこには原産国や賞味期限以外にもさまざまな情報が読み取れますから、ぜひ注目してください。特にミネラル分の含有量はチェックしておきましょう。カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウム等のミネラルを多く含んでいれば、多少飲みにくさはあってもミネラル補給に効果的な水ということになります。

俗に「硬い水」「軟らかい水」などといいますが、硬度とは、このカルシウムとマグネシウムの含有量を数値化したもの。100以下のものを軟水、100～300のものを中硬水、300以上のものを硬水と分けています。

日本産のものは軟水がほとんどで、軟水は口当たりが柔らかくて飲みやすいのが特徴です。

一方、硬水は鉱物が含まれている分、慣れないと飲みにくく感じるかもしれませんが、ミネラル分の補給や健康維持、便秘解消には効果的といえます。

## 料理に合った水でより美味しく

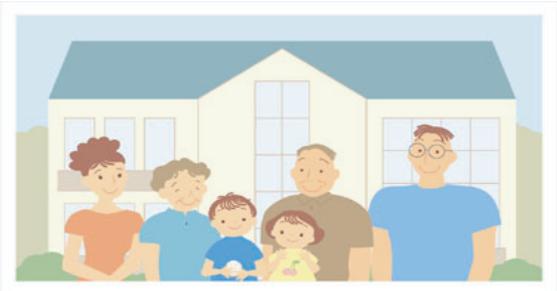
炊飯や煮物、和食全般には軟水が適しています。硬水だにご飯がパサパサになったり、煮物の具に味が染みこみにくくなってしまいますが軟水ならしっとりとした奥深い味に出来上がります。

コーヒー、紅茶、緑茶などの飲み物も軟水を使うと、味や香りがしっかり抽出できて美味しくなります。

一方、ビーフシチューなどの西洋などのお肉を煮込む料理は、硬水を使うと肉のたんぱく質とカリウムが結びつき、やわらかく美味しく仕上がります。

また、肉の臭みの元である灰汁（アク）がよく出るので、しっかりアク取りをすることでポトフなどもさっぱり仕上がります。

そして、スポーツ後など、汗をたくさんかいた時に飲む水も、水分と一緒にミネラルの補給ができる硬水が向いています。



TOYAスマイル倶楽部事務局

今治市玉川町中村甲677-7

有限会社十弥工務店内

TEL (0898)36-8182 FAX (0898)36-8183

E-mail : toya-info@toya.co.jp

URL : <http://www.toya.co.jp>