

おいしい時間

2014年 12月 / 第 30 号

近年、健康志向とともにミネラルウォーターの消費量が増加しています。店頭で売られているミネラルウォーターには下記のようなラベル表示がしてあります。今回は、その表示について一部ご紹介します。



品名 ナチュラルミネラルウォーター
原材料名 水（鉱水）
採水地 ○○○○
賞味期限 容器上部に記載

栄養成分表示(100mL あたり)

エネルギー	・・・ 0 kcal	ナトリウム	・・・ 6.03 mg
たんぱく質	・・・ 0 g	カリウム	・・・ 2.43 mg
炭水化物	・・・ 0 g	カルシウム	・・・ 0.54 mg
脂質	・・・ 0 g	マグネシウム	・・・ 0.19 mg
		硬度	・・・ 2 mg
		pH	・・・ 6.5

ミネラル

1 ミネラルウォーターの分類

ミネラルウォーターは使用する水や処理方法によって大きく 4 つに分類されます

分類	ナチュラルウォーター		ミネラルウォーター	ボトルドウォーター
品名	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
原水	特定の水源から採水された地下水	ナチュラルウォーターのうち、地層中のミネラル成分が溶け込んだもの	ナチュラルミネラルウォーターを原水とし、品質安定の為にミネラル調整を行っているもの	左記以外のもの（飲用できる水（水道水、純水等））
処理方法	沈殿、ろ過、加熱殺菌以外の処理を行っていないもの	ナチュラルウォーターと同じ	沈殿、ろ過、加熱殺菌、ミネラル成分の調整、オゾン殺菌、紫外線殺菌、ばっ気などによる処理	処理方法の限定無

2 ミネラル

地球上に存在する元素のうち、**水素、酸素、炭素、窒素を除いたものをミネラル**と言います。約 100 種類の元素の中で人体に必要不可欠な元素を必須ミネラルと言い、**主要ミネラルと微量ミネラル**に分けられます。ミネラルは人体の生理機能に重要な役割を果たしています。（各ミネラルの効果・効能など、詳しくはおいしい時間 25 号をご覧ください）

3 硬度

1L の水に溶けているカルシウム（Ca）とマグネシウム（Mg）の量を炭酸カルシウム濃度に換算した数値です。一般的に、硬度が高いほど飲みにくく、低いほど飲みやすいと言われています。

参考「知識ゼロからのミネラルウォーター入門」

<軟水> 0~120mg/L 未満

※数値は WHO 基準

・クセがなく飲みやすい
・飲料・料理に適している
→ ご飯を炊く、ダシをとる、野菜・魚を煮るのに適しています（うま味を引き出したいときにお勧めです）

<硬水> 120mg/L 以上

・ミネラル補給に適している
・Mg が多いと苦みが強く、味にクセがある
・Mg が多いと胃腸障害を起こす可能性がある
→ 肉の下茹でに適しています（アク、臭みがよく取れます）

4 pH

酸性、アルカリ性を示す数値です。pH7 が中性で、これより数値が小さくなると酸性、大きくなるとアルカリ性です。

<水分補給で二日酔いを緩和！？>

二日酔いは、アルコールによる脱水状態や、飲酒後に体内で生成されるアセトアルデヒドなど、複数の要因によるものと言われています。そのため、失われた水分を補給することで、二日酔いを緩和させることが期待できます。また、お酒を飲むと体のイオンバランスが崩れてしまうため、アルカリイオン水を飲むことによりイオンバランスを整えると良いでしょう。

（公社）鹿児島県薬剤師会 試験センター
鹿児島市与次郎二丁目 8-15
Tel : 099-253-8935
Fax : 099-255-2580
HP : www.minc.ne.jp/kpa-siken
E-mail : syokui-kgj@po.minc.ne.jp

二日酔いの原因は様々で、完全に解明されてはならず、治し方も一様ではありません。
今回紹介した水の効果はあくまで「期待されるもの」であり、確実な効き目があるという保証はありません。