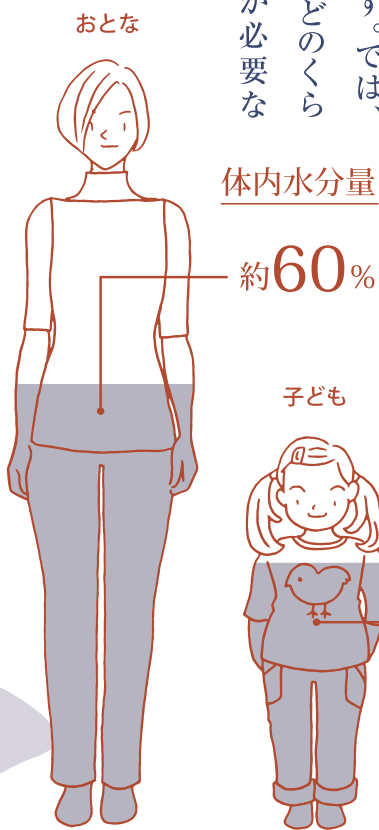


「水」の善し悪しで、料理の味が決まるとよくいわれます。味にこだわる料理のプロは、作る料理によって使う「水」の種類を選ぶほどです。こと料理に限らず、「水」は私たち人間にとって、生きていくうえに欠かすことのできない大切な“栄養素”。そもそも私たちの体の大部分は水が占めていて、血液や消化液などを構成し、身体の機能調整などのたくさんの仕事をしています。今回は生命の源「水」について考えてみましょう。

私たちの体は
水でできている。

赤ちゃんの体重の約75%、子どもでは約70%、成人では約60%、65%、お年寄りでは50~55%を水が占めているといわれます。私たちの体のほとんどは、水できているわけでは、体には一日にどのくらいの量の水が必要なのでしょう。水の必要量は、基本的に



排泄される量と同じです。私たちは、尿や汗、呼吸などで1日約2.5リットルの水分を排出しています。一方摂取する水分は、体内で生成される水が約0.3リットル、食物から約0.8リットル、残りの約1~1.5リットルは飲み物から補給しなければなりません。

硬い水と
軟らかい水。

ストックや牛乳、ワインなどを加えた料理が発達しました。

水と
健康について。

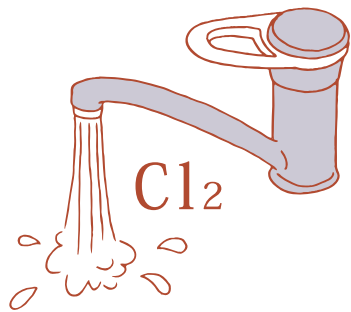
水加減はどうですか？

最近の話題から考える

食善食誤 13

水道水と塩素

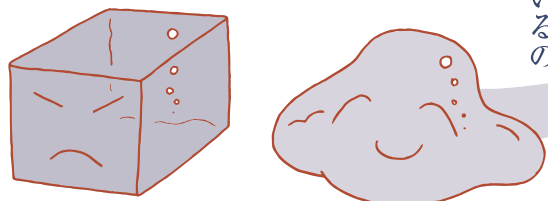
ご存知のように水道水には、水道法により浄水場で塩素剤が注入されています。「塩素の害」「がんの原因トリハロメタン」など、水道水に関する情報が氾濫するなか、塩素に対する不安をお持ちの方も多いため、水道水の残留塩素量程度であれば、胃酸によって塩化水素(胃酸の主成分)に変化してしまうので、そのまま飲



でも大丈夫、過剰に心配する必要はないようです。とはいえ塩素殺菌の副産物であり、発がんの性質に上げられるトリハロメタンはゼロではありません。また、独特なカルキ臭をはじめ、肌荒れの原因や野菜などのビタミンの破壊も指摘されています。美味しく安全な水を求めるならば、トリハロメタンも除去できる活水器をおすすめします。

りません。ジュースやコーヒーといった嗜好飲料では、糖分やカフェインの摂り過ぎが心配。体が必要としているのは、水そのものです。日頃から安全でミネラルバランスのよい水を摂るようになりたいものです。

日本は軟水が多い



硬い水

軟らかい水

水を分類するとき、よく「硬水・軟水」という言い方をします。これは水の中に含まれるミネラル量(カルシウムとマグネシウムの合算量)を硬度と言います。硬度の低い水を軟水、高い水を硬水と呼びます。雨が多く、土地の傾斜が急な日本では、地層に水が滞留する時間が短いので、ほとんどの地域の水がミネラル分が少ない軟水です。軟水は一般的に料理に適していて、日本では水をたくさん使った素材本来の味を引き出す料理が発達しました。出汁やお吸い物などは、軟水ならではの風味が、ご飯も米にたっぷり含まれて炊きあげます。また緑茶、コーヒーも軟水のほうが味や香りを引き出しやすいといわれます。ヨーロッパの水はほとんどが硬水のため、水を使わずスープ

水を分類するとき、よく「硬水・軟水」という言い方をします。これは水の中に含まれるミネラル量(カルシウムとマグネシウムの合算量)を硬度と言います。硬度の低い水を軟水、高い水を硬水と呼びます。雨が多く、土地の傾斜が急な日本では、地層に水が滞留する時間が短いので、ほとんどの地域の水がミネラル分が少ない軟水です。軟水は一般的に料理に適していて、日本では水をたくさん使った素材本来の味を引き出す料理が発達しました。出汁やお吸い物などは、軟水ならではの風味が、ご飯も米にたっぷり含まれて炊きあげます。また緑茶、コーヒーも軟水のほうが味や香りを引き出しやすいといわれます。ヨーロッパの水はほとんどが硬水のため、水を使わずスープ

水の性質を利用した冷凍技術で。食品の美味しさと安全を守るシュガーレディの冷凍技術。実はここにも水の性質が活かされています。食品を冷凍すると、水の分子の活動がほとんど停止してしまうため、酸化や乾燥が抑えられます。また、たんぱく質の分解や微生物の活動も抑制するので、味はも

ちろん栄養素、色、食感などを長期間保つことができます。ですから、保存料や着色料など化学合成添加物の必要がなく、いつも新鮮で美味しい食材をお届けできるのです。

シュガーレディ本社
代表取締役社長 佐藤健

日本の水で、ある軟水は、浸透が早く吸収性に優れていて、体に負担をかけず新陳代謝を促すので、老廃物の排出がスムーズにできるといわれています。運動後の水分補給や赤ちゃんやお年寄り、体の弱っている人にも効果的。尿路結石になりやすい人も、ミネラル分の少ない水を摂る方が予防につながります。ミネラル分が多い水ほど、美味しく体に良さそうに思いますが、どうやらケースバイケースのようです。ともあれ、私たちの生命を支える水。その大切さをしっかりと認識して、美味しく安全な水を上手に摂取できるように、ご家族で話し合ってください。

