

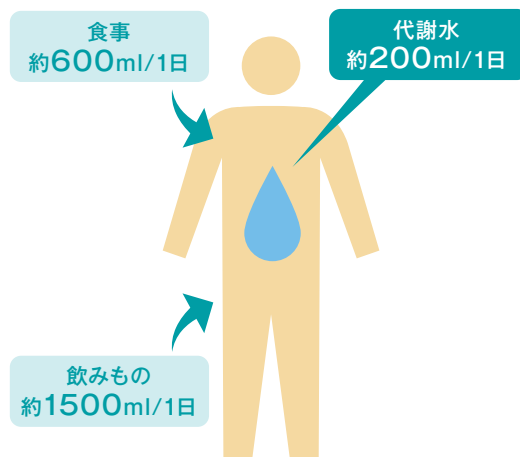
テーマ：体に取り込む水の質

体に水を補給する方法

1日2300ml以上もの排出される水。補わなくては、体内が水不足になります。まず食事から水分を取ります。ご飯・野菜・肉・魚・スープなどなど、ほぼ全ての食事には水分が含まれ、食事では1日約600mlの水を補うことができます。また、この食べものを分解する際の化学反応によっても水分が発生(代謝水)します。この水が1日約200ml。つまり、あと1500mlの水を飲めば、体内の水バランスは整います。(もちろん、汗をかいた場合はより多く必要です。)

しかし、排出量と摂取量を計算して生活など中々できません。その調整するのが腎臓です。水分補給が足りない時は、尿を濃縮して水の排出量を減らし、水分摂取が多い時は、尿で余分な水分を放出。体内の水バランスを整えてくれます。

このことから考えても、腎臓に過剰な負担をかけないためにも、なるべく適切な水分補給はやはり大切です。



水道水は飲めない？ ミネラルウォーターは体に良い？

近年、生活する中で「水道水は塩素があって体に良くない。」「ミネラルウォーターはミネラル分が体に入って健康に良い。」といった考えをする方は多いでしょう。しかし、本当にそうなのでしょうか？

水道水は国が定めた安全基準(水道法)をクリアしたものです。この安全基準は、ヒ素・フッ素・ホウ素・亜鉛・マンガンなどについて、それぞれ含有量が一定基準以下と定められています。

同じように市販されているミネラルウォーターにも安全基準がありますが、比較した場合、ミネラルウォーターのほうが基準がゆるいのにゆるいのです。

例えばフッ素は2.5倍、マンガンは4倍、ヒ素、ホウ素、亜鉛などは約5倍もの基準になっており、水道水の方が基準がゆるいといった項目はひとつもありません。ですから、ミネラルウォーターにも水道水と同等の水質を求めるなら、水道法が定める全ての項目基準の確認が必要になるのです。

	食品衛生法基準値	水道法基準値
ヒ素	0.05mg/L以下	0.01mg/L以下
フッ素	2mg/L以下	0.8mg/L以下
ホウ素	30mg/L以下 (ホウ酸として)	1.0mg/L以下 (ホウ素の量に関して)
亜鉛	5mg/L以下	1.0mg/L以下
マンガン	2mg/L以下	0.05mg/L以下

※上記データは東京都水道局ホームページより抜粋。

RAPISPA 岩層封純水の安全基準

rapispaが使用している『岩層封純水』は、一般的なミネラルウォーター(地下水・伏流水)とは異なります。鳥取県・大山山麓の地下1,200m、約20,700年前の固い岩盤により、地表や他の水脈(地下水・伏流水)の影響すら受けていません。その一番の特徴は何と云っても、天然のまま飲用できるほどピュアでおいしいことです。岩層封純水は食品衛生法だけでなく、水道法にも適合しています。

