



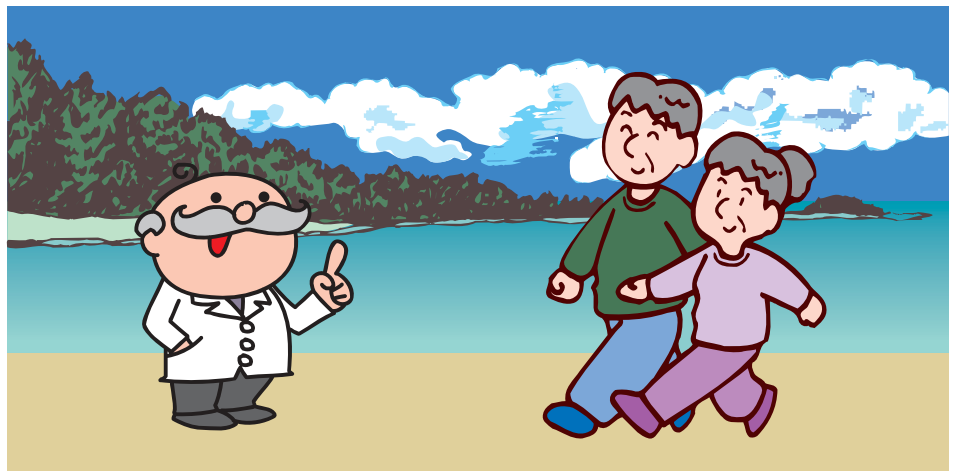
『長寿の環境』

2009.3.23

▶ 長寿と水

世界には100歳を超える長寿者が多く住む地域があります。ロシアのアルメニアやアゼルバイジャン、チベット高原、ヒマラヤ山脈など標高2000m以上の高地に住む人は、生活水として“山のミルク”と呼ばれる地下水を飲んでいますが、これらの地域の水はカルシウムが多く含まれています。さらに、60種以上のミネラル（微量金属）を含有する弱アルカリ性の水なのです。

また、沖縄諸島の長寿者の平均年齢は105歳で、日本人の平均寿命（80～85歳）を大きく上回っています。この住民の飲料水は、サンゴ礁由来のカルシウムや各種ミネラルを含有する弱アルカリ性の地下水で、このカルシウム成分は、通常卵や牛乳中に含まれるカルシウムの2倍以上です。



▶ 長寿の秘訣

カラダは水以外の成分の半分がミネラルやカルシウムで、これが生体機能を維持する重要な働きをしています。

私たちの体内で水は、全身の細胞に酸素や栄養素を補給するのも大切な働きですが、細胞への情報伝達や生体機能を活性化させ生命活動を維持することも大切な働きです。これらの活動に関与しているのが、カルシウムやマグネシウムです。カルシウムもマグネシウムも水に溶けて（イオン化して）はじめて、体内で働くことができるのです。この長寿者の生活する地域では、飲料水の中にカルシウムやマグネシウムがバランス良く多量に含まれているので、病気から身を守り、健康が維持され、長寿の世界が実現できているのでしょう。