



## 硝酸性窒素を含まない水を飲んでいませんか？

2019.12.16

### ミネラル豊富な水

水にはミネラル成分が豊富に含まれていることが重要です。特にカルシウムやマグネシウムが多く含まれる水を硬水といい、世界中のどの場所でも硬水を飲んでいる人の方が健康で長寿です。WHO(世界保健機関)でも硬水を飲んでいると心臓病による死亡率が低下すると報告しています。

高齢になるとカルシウムやマグネシウムの摂取量が不足する上に、栄養素の吸収率も下がるので血液中のカルシウム濃度が低下します。すると副甲状腺ホルモンが分泌されて骨を溶かし、カルシウムイオンとして血液中に戻ります。副甲状腺ホルモンの分泌は微調整が効かないので、血液中のカルシウム濃度が正常範囲に戻っても骨のカルシウムは溶け出し続け、余ってしまったカルシウムが血管壁に付着するので動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。さらに余ったカルシウムが組織や臓器で石灰化して結石を作ります。

日本人は軟水に近い硬水を飲んでいる方が血液中のカルシウム濃度は適量に保たれます。カルシウムやマグネシウムを含む硬水は欧米諸国など大陸地域に多く分布するため、日本人は硬水を飲むと腸内細菌のバランスが乱れ、腹痛や下痢を起こします。古来から欧米人に比べて硬度の低い水を常飲し、和食という健康食品で世界でも指折りの長寿となりました。

### 水に含まれる硝酸性窒素

水は自然界ではH<sub>2</sub>Oの重合体として存在します。カルシウムやマグネシウムを含む水は弱アルカリ性を示すのでアルカリイオン水と呼ばれます。イオン化した水は粘度が高く腸管からの吸収性に優れています。カルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分の比率が低い水を飲んでいる地域の人には尿路結石症が多く発症することが知られています。また、偏食水だったり、肉類や脂肪の多い食品、酸性食品を過剰に摂取していても腸の働きが低下して、酸性体質(アシドーシス)となり尿路結石が生じます。

日本で尿路結石が多い地域は、東海や近畿、中国、北九州などです。これらの地域の地質を調べると花崗岩や深成岩が多く、飲料水に含まれる硝酸性窒素が多いため糖尿病の発症リスクが高いことも分かりました。

野菜や果物の栽培には肥料として窒素酸化物である硝酸性窒素を多く使用します。肥料の中の硝酸性窒素は野菜や果物の栄養成分であり、特に野菜の葉の部分に蓄積して青々とさせます。硝酸性窒素を多く含む野菜や草を食べるウシやブタの肉の中には硝酸塩が蓄積します。硝酸塩や硝酸性窒素が還元した亜硝酸塩は二級アミンと結合してニトロソアミンという発ガン物質を体内で生成します。ニトロソアミンは肉類に含まれるタンパク質と野菜や水中の硝酸性窒素が化学反応を起こして発ガン物質として形成されます。これらの食品を温めるために電子レンジを使用すると今度は活性酸素が発生します。これも加えてニトロソアミンの生成は増加します。また、糖尿病を発症させる原因としてニトロソアミンが膵臓のβ細胞を損傷することでインスリン分泌を減少させます。

毎日のようにタンパク質として肉類や脂肪分の多い食事を続けることでカラダは酸性体質となり、肥満となります。最近の女性の胸が大きくなっているのも肉類摂取量の増加が関係しており、乳ガン発症の増加にも関連しています。

### 水は生命維持装置

仕事が忙しく過労状態であるとか、ストレスが加わることで酸性体質は促進されます。すると酸性体質を中和するために、骨や歯に含まれるカルシウムが自然に溶け出してしまう。

生野菜に含まれる硝酸性窒素を取り除くには、硝酸性窒素を取り除いた水で洗浄するか、湯がきましょう。そして、忙しくてでもできるだけ電子レンジの使用は控えましょう。海藻や豆類・発酵食品などのアルカリ性食品の摂取も有効です。カルシウムやマグネシウム、ビタミンD、アルブミンに結合する炭酸カルシウムを摂取することで栄養素の腸からの吸収性が高まります。

水は生命維持装置です。ミネラル成分を豊富に含む弱アルカリ性の水を飲んで健康維持に努めましょう。

