



サルフェートの健康効果

2021. 4.12

● サルフェートとは

女性は何歳になってもダイエットに関心があるようで、ダイエット効果が高く健康維持にも効果があるという超硬水を好む人も多くいます。効果が高い理由の1つがサルフェートです。カルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分と硫酸基が結合して硫酸塩になった金属成分をサルフェートと言い、超硬水はサルフェートを含んでいます。

サルフェートは温泉に含まれる成分としても知られており、体に溜まった有害物質を排泄させる効果があると話題になりました。体内では有害物質が溜まると、それに反応して活性酸素が発生します。通常、食べ物からは重金属や合成化合物、薬品などの化学物質が気付かぬうちに体内に入ってきます。加工食品を日常的に多く食べている人は同時に食品添加物が入ってきます。結果、体内で発生する活性酸素が増え、有害物質が溜まれば免疫力が低下します。



● 感染予防とデトックス

新型コロナウイルス感染症を予防するため日常的にアルコール消毒や手を洗う機会が増えています。衛生的で清潔な環境が維持されることで、花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患が増えます。さらに、潰瘍性大腸炎やクローン病などの自己免疫疾患も増えます。アレルギー性疾患は、本来身体に害のない花粉やタンパク質などの異物に対して免疫機能が過剰に反応して炎症を引き起こす病気です。自己免疫疾患は、本来敵（病原体）に向けられるはずの免疫防御反応が体内の組織に向けられて攻撃してしまう病気です。

今日、日本人の免疫力が総合的に低下しています。そのため新型コロナウイルス感染で重症化する高齢者が増えました。若者でもダイエット中で食事量を減らしたり、添加物を多く含む食品を摂取していると腸内の細菌数が減少して免疫力が低下し重症化することもあります。デトックスする方法は毎日の排尿や排便・発汗です。つまり、水をたくさん飲むことです。サルフェートがデトックスに効果があるのは利尿作用の働きで排尿量が増え、老廃物や有害物質を体外に排出してくれるからです。また、便通を良くしたり、新陳代謝を高め細胞を活性化する働きもあります。特に二日酔いや悪酔いした時、サルフェート入りの水を飲むとアルコールが分解したアセトアルデヒドを尿中に排出するので効果的です。

● ダイエットには水

ダイエットで食事の制限をしていると特にミネラル成分の摂取量が減少します。ミネラル成分は生命活動に不可欠な栄養素で、カルシウムは脂肪キラーと呼ばれるミネラル成分です。水溶性のカルシウムを摂取すると腸の蠕動運動が活発になり、腸内に溜まった脂肪分や有害物質を便とともに押し出す働きがあります。体内の脂肪の燃焼を促進するとともに脂肪の吸収を抑える効果もあります。カルシウムを豊富に含む水を飲むことでダイエット効果が高まるといって研究者もいます。ダイエットには冷やした水を飲む方が効果的です。37℃の水より22℃以下の水の方がエネルギー消費量が多く、40%が水の温度を体温まで高めるために使われます。ダイエットでは食品を減らす代わりに水を飲む量を増やすことも効果的で、1日2～2.5リットルを目標とします。ダイエットで水を飲むことを制限すると血管内に血栓ができて脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険性が高まります。腎臓機能に障害がある人や胃腸が弱い人はこのようなダイエットをしてはいけません。胃腸の弱い人は下痢を起こしやすいのでサルフェートや冷水は不向きなのであまり飲まないようにしましょう。サルフェートは有効ですがミネラル成分なのでカルシウムやマグネシウムを含む弱アルカリ性の水が日本人には適しています。