



『おいしい水 = 健康に良い水?』

2009.6.1

▶ 厚生労働省では…

良い水とおいしい水、また、健康に良い水とはどのような水でしょうか？

厚生省（現 厚生労働省）が設置した「おいしい水研究会」では「おいしい水」の指標として「蒸発残留物」「硬度」「遊離炭酸」「過マンガン酸カリウム消費量」「臭気強度」「残留塩素」「水温」の水質要件7項目に基準を定め、その基準を満たした水をおいしい水としています。

▶ 純粋な水

純粋な水とは蒸留水のことです。このような水は、飲んでみると無味無臭で、酸素や炭酸ガスがもたらす清涼感はありません。蒸留水はミネラルも含まないため中性（pH7）です。私たちが普段口にしている「水」には水分子（酸素と水素）のほかにミネラル成分が含まれているのでおいしい水となるのです。

▶ 水の中のミネラル

ミネラル成分とは、カルシウムやマグネシウム、ナトリウム、カリウムなどのほか、さまざまな微量元素のことで、これらのバランスが水の味を大きく左右します。例えば、カルシウムやマグネシウムが多い水は、硬く感じると言われますし、マグネシウムの量が多いと苦味が強くなります。このように、ミネラル成分が多すぎると、苦味やしつこさ、硬さ、塩味などが出てきますし、反対に少なすぎると、気の抜けたコクのない味となります。

▶ 健康に良い水

100歳以上の長寿者が多い地域の飲み水を調べると、カルシウムやマグネシウムを主とした、ミネラル成分が多い水を飲んでいて地域が多く見られます。これらの地域では、動脈硬化や狭心症、心筋梗塞、脳梗塞になるヒトが少ないという報告もあります。

カルシウムをはじめとした自然界のミネラル成分を適度に含んだ水が、味も良く、健康にも良い水であるといえるようです。

