

「水道水」も、ミネラルウォーターです

- ・水道水にもミネラルは含まれています。場所によってはミネラルウォーターを凌(しの)ぐ事もあります。
- ・一頃、殺菌に使う塩素の臭気が敬遠され、「水道水」イコール「飲み水として不可」などと騒がれたことがありますが、最近は何の問題もなく摂取出来ます。
- ・全国各地どこでも平気で水道水が飲める日本は、それだけで大変恵まれた、素晴らしい国であると思います。
- ・ミネラルウォーターとの違いを敢えて言いますと、一つは**浄化方法が違う**ことです。ミネラルウォーターが自然の作用で浄化されるのに対して、水道水は人工的に浄化されます。また水道水の場合はミネラル量のバラツキが、どうしても大きくなってしまいます。

各地の水道水のミネラル (Mg/マグネシウム Ca/カルシウム)

1. 富山市 平成18年 平均硬度……………硬度27.2
2. 金沢市 Ca 5.2 Mg 2.4……………硬度22.8
3. 横浜市 Ca 9.1 Mg 1.5……………硬度29.0
4. 札幌市 (平成19年4月)……………硬度35.0
5. 大阪市 (平成18年 平均)……………硬度45.0
6. 福岡市 (平成19年4月)……………硬度36.0
7. 足立区 Ca 22.2 Mg 4.9……………硬度75.6
8. 昭島市 Ca 20.4 Mg 6.0……………硬度75.6

主だった会社のミネラル

1. 宝水 Ca 13.0 Mg 3.2……………硬度45
2. サントリー Ca 11.0 Mg 1.4……………硬度33
3. エビアン Ca 7.8 Mg 2.4……………硬度29.3
4. コントレックス Ca 46.7 Mg 8.4……………硬度151.2

(注: ちなみに日本の水道法の基準は「硬度300以下」です。

エビアンがぎりぎりセーフといったところで、コントレックスに関しては不適となります)

★健康体質作りに向けて 「飲むなら水を」の生活習慣を提唱します

- ①水道水で構いません
- ②塩素が気になるなら、「ミネラルウォーター/出来たら硬度100以内」をご利用下さい
- ③吸収性に優れた、マイクロスター水「ファインアクア」なら申し分ございません