

健康体質作りに向けて → 『ご存じですか皆さん』シリーズ（No2）

水質高度の「算出と分類」

ミネラルの種類

ミネラルウォーターには4つのミネラルが含まれてます（水1ℓに含まれる量。季節により変動）

4つのミネラル	宝水製品の実数値
(1) カルシウム	13.0mgℓ
(2) マグネシウム	3.2mgℓ
(3) ナトリウム	8.4mgℓ
(4) カリウム	1.3mgℓ

硬度について

硬度は水に含まれる「カルシウムイオンとマグネシウムイオン」の量を、炭酸カルシウム（CaCO₃）の量に換算して「mg/ℓ」で表します。

数値の高い低いにより、硬度が決まります。

$$\text{算出式：(カルシウムの量} \times 2.5) + (\text{マグネシウム} \times 4.1)$$

例えば上記宝水社の製品の硬度は

$$(1) \text{ カルシウム} \quad 13.0 \times 2.5 = 32.5$$

$$(2) \text{ マグネシウム} \quad 3.2 \times 4.1 = 13.1$$

硬度

45.6mgℓ

軟水・硬水の区分

区分	W H O	理化学的な基準	一般的な基準	勝俣の基準
軟水	0~60mg	0~178mg	0~100mg	0~100mg を「単なる水」 100mg以上を 「水ものの水」
中硬水	60~120mg	178~357mg	100~300mg以上	
硬水	120~180mg	357mg以上	300mg以上	
非常な硬水	180mg以上			

★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

ウォーターセラピスト 勝俣 敏彦