

知っておきたい

「水/ミネラルウォーターの矢口識」

水とは

- (1)「自然水」の一番の特徴は **レシピを持たないこと**です。まさに「自然水」です。
それぞれの会社が創意工夫の下、独自に作り上げる他の飲料水と全く違う点です。
- (2)従って水を使って、「水の新製品」を作り上げる事は出来ません。
もしそうしたとすると、その時点でそれは、「水」ではなくなってしまうからです。
- (3)「体のどこそこに効くとする水」を見掛けますが、仮に効果・効能を謳(うた)うのなら、それは「水」と言わずに、「薬/あるいはそれに近い類」と呼ぶべきでしょう。
- (4)「水」に求めるべきは、万遍性(体の全てに馴染むこと)であり、普遍性(いつまでも変わる事がない)であります。
- (5)商売上、多く売ろうとして様々な効果・効能を謳う「水」がありますが、そう言う水を、私は「水に似ている飲料水」と呼ぶことにしております。
- (6)「いい水」とはどんな水ですかと質問されます。イメージ的に言いますと、「**ご飯を炊いて旨そうに思えるかどうか**」で、判断するのも一つの方法ですよ答えております。
海洋深層水とか、特別な効果・効能を謳う水でご飯を炊いたとして、果たして美味しいイメージが持てますでしょうか、……。
- (7)「水」の力とは、「**縁の下の力持ち役**」として人を潤し、免疫力を支える「**力**」です。

ミネラルと硬度

- (1)「水」に含まれるミネラルとは、「カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウム」の4つです。
- (2)水道水にもミネラルは含まれておりますので、水道水をミネラルウォーターと呼んでも、別におかしい事ではありません。
- (3)水の硬度は、「カルシウムとマグネシウム」の量で決まり、沢山含まれるほど硬度が高い水となります。
- (4)多くの皆さんは、硬度の高い水が「いい水」だとお考えでしょうが、水は日常生活水ですから、日本の水道法の規定では、硬度は「**300以下**」となっております。
低い方の規定は特にありません。
- (5)コントレックスなる水がありますが、硬度が1500以上もあって、飲むと下痢症状に見舞われる人もいますようです。下痢は体が拒否している証拠です。私は勧めません。
- (6)むしろ私は、**硬度「100以下」の水を勧めております**……根拠の一つも無いことですが、欧米系の女性の肌の粗さは、硬度の高い水を飲み続けるしか、方法が無い事が要因ではないかと、個人的には見ております。

「水」を選ぶなら

- (1)水はレシピを持ちませんので、「何処の土地の水」かが一つの目安となります。
北アルプス連峰立山の水は、正真正銘のブランド水です。
- (2)また口に入れるものですから、「衛生性・安全性」を徹底的に追求したものでなくてはなりません。従ってコストは当然掛かります。
低価格品といっても、限度があることを知っておく必要があるでしょう。

★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、ミクロクラスター水「ファインアクア」なら申し分ございません