

水道の泉

今年も暑い
ですね～！
海行くゾ～！



水道豆知識 vol.5 <ミネラル・硬度編>

5月号でミネラルウォーターについて紹介しましたが、今号では、その水に含まれるミネラルについて紹介します。

ミネラルの働き!

ミネラルとは、水の中に含まれ人体の生理機能に重要な役割を担っています。
ミネラルの中で代表的なものが4つあります。

Ca カルシウム

骨や歯を強くし、骨粗しょう症を防ぐ。
血液を固める作用がある。

K カリウム

筋肉の収縮を助ける働きや、カルシウムと
一緒に摂ると血圧を下げる効果がある。

Mg マグネシウム

カルシウムの代謝を助ける。便秘解消や、
肝臓・腎臓の結石を防ぐ効果がある。

Na ナトリウム

体液の量やPH※の調節、筋肉の機能等と密
接な関係がある。摂りすぎは高血圧につな
がり、心臓病や脳卒中の原因となる。

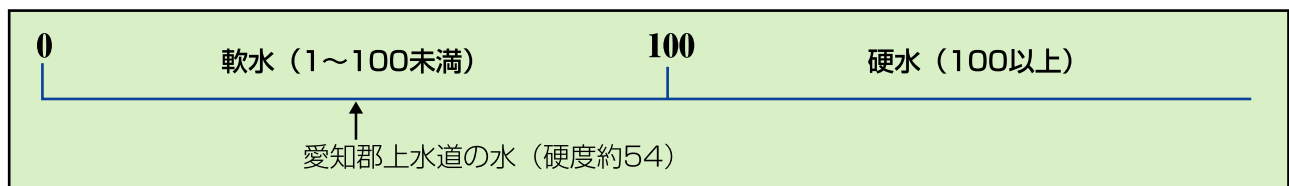
※PHとは……水素イオンの濃度。アルカリ性が酸性か計るものさしのようなもの。

ちなみに

ミネラルは体にとって大切なものですが、大量に摂取しても吸収しきれず、排せつされてしまいま
す。少しずつ何回も分けて飲むと、バランスの良い摂取ができます。

硬度ってなに?

硬度とは、水の中に溶けているカルシウムとマグネシウムの量をいいます。
硬度が低いものを軟水、高いものを硬水と言います。



愛知郡上水道の水は軟水に該当し、ほどよく硬度のある水だと言えます。

※都道府県によって、水道水の性質も違い、硬度もさまざまです。

Point 軟水・硬水を使い分けよう!

分類	適した使い方
軟水	・和風だし(かつお・こんぶ)・緑茶・紅茶・料理全般・炒飯・コーヒー
硬水	・鍋物・煮物・洋風だし・スポーツ後のミネラル補給・妊産婦のカルシウム補給・ダイエット・便秘解消

ちなみに

硬水を使うと、炒飯のごはんがパサパサになったり、緑茶の味や香りが十分に引き出せなかったり
するようです。