

「軟水」ってどんな水

(1) 3月11日の「東日本大震災」は、未曾有の大災害を広範囲に齎(もたら)せました。

地震そのものの被害以上に、津波による被害が物凄く、福島原発は今もって収束のメドさえ立っておりません。

(2)「災害と水」とは切っても切れない関係にあります。3月23日の「東京都金町の浄水場」放射性ヨウ素検出のニュースは、人々を震撼させ、瞬く間に「水騒動」に発展してしまいました。

驚く事に心理的な影響は、福島原発から遠く離れた近畿圏の人々にも及んでおります。

(3)乳幼児には「軟水」をとする、……テレビ等を通じた解説が、求めるべきは「軟水」だと、決定付けました。

(4)私(巖)は、長年に亙る個人的な水の吸水体感から、乳幼児に限ること無く、全ての人にとって飲むなら「単なる水(硬度100以下の軟水)」とする提唱を、以前より続けて来ております。

(5)以下、「軟水」とはどんな水であるかを、簡単ながらご説明致します。

軟水とは

ミネラルウォーターには、マグネシウム、カルシウム、ナトリウム、カリウムの4つのミネラルが含まれています(水道水も同様ですからミネラルウォーターです)。

マグネシウムとカルシウムの多い水を「硬水」と言い、少ない水を「軟水」と呼びます。

それぞれのボトルのラベルには、4つのミネラルの含まれる量が記載されています。

その水1リットル(1000ml)に含まれる、マグネシウムとカルシウムの量を数値化し、その単位を「mg/l」で表し、この水は300mg/lであるとか、あの水は50mg/lなどとなります。

一般的には「mg/l」を、硬度と言う言葉で使う事が多くあります。

その硬度でいいますと、世界には硬度1500にも達する、コントレックスのような超硬水(巖は水とは思わない)もありますが、嬉しいことに日本の水は、大半が硬度100以下(軟水)の水です。

何れにしても水は、我々の体の「縁の下の力持ち役」、あるいは「名脇役」であり、……つまりは体の営みを、根底から支え続ける自然の恵みであり、そのことこそが使命であります。

★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、マイクロクラスター水「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