

“飲み分け”で美人へ

天然のミネラルウォーターのほかに、ここ最近注目を集めている水を紹介！
ベースウォーターが決まったら、今度はシチュエーションや
目的に合わせたオプションウォーターを探してみよう。

疲労回復・活性酸素対策に

抗酸化系

数年前からブームとなっている酸素水や水素水。そもそも、水は化学式で言えば、「H₂O」で1個の酸素に2個の水素がくっついた形だ。そこへさらに高濃度の酸素あるいは水素を加えてできたのが、酸素水や水素水。酸素は細胞を活性化し、疲労回復を促進するといわれ、水素は悪玉酸素である活性酸素を還元する作用があるといわれている。



4 天然水に、水道水の約12倍の酸素をプラス

飲 ス デ 汗

岐阜県・奥長良川の天然水(ナチュラルミネラルウォーター)に非加熱で酸素を充填した、高濃度酸素水。水道水の約12倍の酸素を含んでいる。細胞を活性化したい人に。酸素イン 500ml ¥189/奥長良川名水

5 高濃度の酸素を含む微発泡性の硬水

硬 ス ダ 朝

硬度301.6mg/ℓ、pH4.5の微発泡性硬水。ドイツ・バイエルン地方のミネラルウォーターに酸素を添加。酸素濃度と微発泡性を保つ独特のキャップが便利。OXYGENO2(オキシジェンオーツ)500ml ¥250/協同商事

6 水素は通常のミネラルウォーターの約150万倍

ス デ 朝 食

水素は抗酸化力に優れたアンチエイジング物質。水に水素以外は何も足していないピュアな水。ミネラルウォーターに比べ、約150万倍の水素が溶け。H₂O(エイチフォーオー)-600mv 230ml (15本セット) ¥7,875/H₂O



胃腸強化・ダイエットに

炭酸系

炭酸を加えた水、あるいは発泡性の天然水はここ最近人気が出てきている。炭酸の感触が苦手な人にはオススメしないが、ダイエット中の空腹感を紛らわせたり、胃腸の働きを活性化させるためには、炭酸水もひと役買ってくれる。これからの暑い時期には、爽快感もある炭酸系で気分もすっきりリフレッシュ。普通の水に飲み飽きた人にも最適。

3 温泉療養地で生まれた天然微発泡の名水

中 発 べ い

フランス南部の温泉療養地が水源で、硬度200mg/ℓの中硬水。17世紀から貴族に愛飲されている名水でもある。重炭酸塩を多く含み、消化を促す作用も。胃腸虚弱な人に。ヴァルス 500ml ¥158/カステルジャン

2 仏医学界が認めたミネラル豊富な超硬水

硬 発 ダ べ

フランスの火山層で湧きあがる天然微発泡の硬水。マグネシウムやカリウムの含有量も多く、フランスの研究機関でダイエット効果も実証されている。硬度1530mg/ℓ。ハイドロキシダーゼ 200ml ¥273/ボンシック

1 硬度1677mg/ℓの天然微発泡水

硬 発 ダ べ

イタリア・サレルノの湧き水は超硬水の天然微発泡性。天然のガスを含む超微発泡水のため、泡立つほどではなく、飲みやすいタイプの炭酸水。ヴィトログッティ 500ml オープン価格/富永貿易

それぞれの特長を活かして、飲み分けるポイントをマスター。
水を買う時に、成分表示などをきっちりチェックしよう!

ミネラルウォーター 目的別飲み分け STEP2

ストレスには

アンチストレスのミネラル豊富な硬水を

骨の主成分・カルシウムが足りない、イライラしがちに、ストレスフルな時には、カルシウム豊富な硬水でサポート。またマグネシウムには脳内や神経の緊張をほぐす作用もあるので、いつもよりも硬度の高い水を選んでみて。

便秘解消には

硬水あるいは炭酸水で腸の動きを活性化

「マグネシウム量が多い硬水、あるいは消化管の動きを活性化させる炭酸水がオススメ。ただし、硬水は摂りすぎると腎臓に負担がかかることもあるので、ベースウォーターでなく、オプションでうまく活用を」(青木先生)

虫菌予防には

フッ素が含まれているモノをセレクト

フッ素は歯の再石灰化を促し、虫菌予防効果があるとされている。ミネラルウォーターでの基準値は2mg/ℓ以下だが、歯の健康が気になる人はフッ素含有量の高いモノをセレクトして選んでみては。歯磨きに使ったとっと効果的!

美肌には

肌に直接つけるなら、弱酸性の水を

「飲むうえで、美肌効果を直接もたらすモノは特にないですが、もし肌につけるのであれば、肌表面と同じ弱酸性の水がよいかもしれませんね」(青木先生)。カラダ内部の乾燥は肌の乾燥につながるの、たっぷり飲用が大前提。

ダイエットには

空腹感をカバーするなら炭酸入りを活用して

「普段から水をたくさん飲んでいる人も、ダイエットの時は1〜2割増しで飲むことです。プチ断食のようなダイエットをしている場合には、空腹感をカバーする炭酸系のミネラルウォーターがオススメです」(青木先生)

症状別