

健康管理ニュース

2026年5月号

水の違いで効果が変わる？

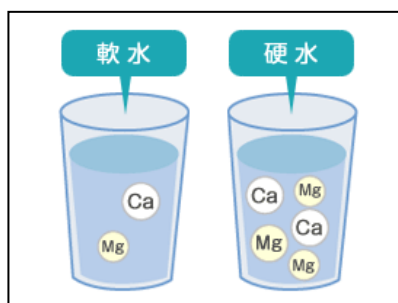
私たちの生活に欠かせない水。最近では色々な種類の水が販売されていますよね。夏にかけて水を摂る機会も多くなって来るかと思います。そこで、今回は、『軟水・硬水』に関するお話です。

◆どう違うの？

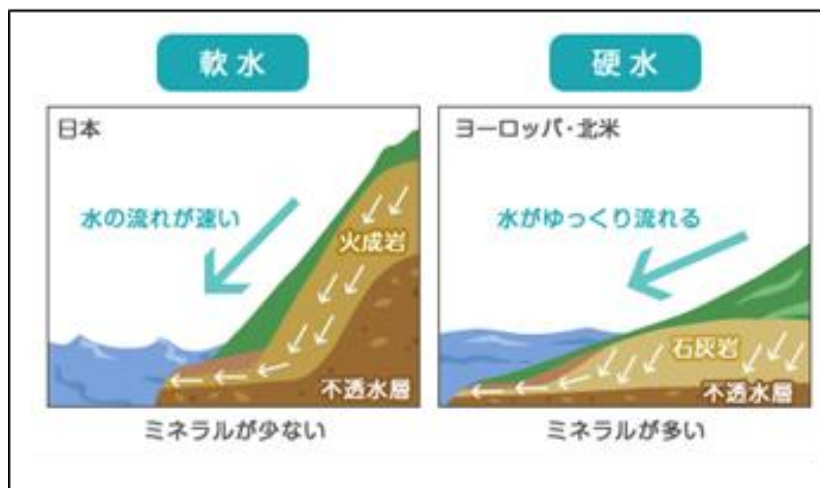
軟水と硬水の違いは「硬度」にあります。硬度とは、水に含まれるミネラル（カルシウム、マグネシウム）の量の多さを示したもので、この2つのミネラル量が軟水と硬水を分類しています。ちなみに、WHO（世界保健機関）での基準は以下の通りとなっています。

軟水・・・硬度 120mg（ミネラル含有量）／ℓ 未満

硬水・・・硬度 120mg／ℓ 以上



軟水・硬水と地形の関わり



<軟水の特徴>

- ・口当たりが柔らかく、さっぱりしている
- ・お茶（緑茶、紅茶、コーヒー）の色や風味が出やすい
- ・料理のうまみ成分を引き出しやすい
- ・石鹼や洗剤が泡立ちやすいなど

<硬水の特徴>

- ・しっかりした飲みごたえがある
- ・肉を煮る時などアクが出やすい
- ・石鹼や洗剤が泡立ちにくい
- ・体内の老廃物の排出が促進されるなど

◆軟水・硬水の効果

それぞれの水に含まれるミネラルの含有量、特性の違いから、次のような効果が期待できます。

軟水・・・ドライアイの改善、肌の水分保持、体内への素早い水分補給など

硬水・・・血糖値・中性脂肪の抑制、便秘改善、スポーツ後のミネラル補給など

◆いつ、どれくらい摂れば良い？

身体が一度に吸収する水分量は200ml程度と言われています。飲むときは一度にがぶ飲みするのではなく、「少しずつ、こまめに」を心掛けましょう。特に睡眠中は汗でかなりの水分を喪失するため就寝前や起床時の水分補給をしっかり行いましょう。運動後や入浴後も水分が不足しがちになるため意識して摂りましょう。

◆最後に

日本の水はほとんどが軟水です。水の硬度は、その人の体質によって合う、合わないがありますので、初めて硬度の高い水を飲むときは徐々に飲む量を増やし、体調を確認しながら摂るように心掛けましょう。

以上