

# <そのミネラルウォーター、硬水？軟水？硬度比較一覧>

毎日愛飲している方も多いミネラルウォーター。様々な種類の水が出ている中でも、硬水と軟水の違いに注目し、その時に合った飲み分けが出来ると、ミネラルウォーターはさらに役立つドリンクとなります。

## 市販ミネラルウォーターの硬度比較一覧（WHO 基準）

ミネラルウォーターにはマグネシウムとカルシウムが含まれており、それが 1 リットル当たり何 ml 含まれているかによって、WHO(世界保健機構)が「硬水」と「軟水」に分けています。

超硬水ともなると、飲み干す時に異物感を感じるほど、硬さのある飲み心地となります。日本国内の店頭で購入出来る、人気のミネラルウォーター（炭酸水含む）は以下の通りです。

### 超硬水（硬度 1001～）

- ・ クールマイヨール（硬度 1612）
- ・ コントレックス（硬度 1468）
- ・ ゲロルシュタイナー（硬度 1310）

### 硬水（硬度 301～1000）

- ・ サンペレグリノ（硬度 640）
- ・ ペリエ（硬度 400.5）
- ・ ヴィittel（硬度 309）
- ・ エビアン（硬度 304）

### 中硬水（硬度 120～300）

- ・ ソラン・デ・カブラス ミネラルウォーター（硬度 253）※「リアルマドリード」の公式ミネラルウォーター。容器が可愛い
- ・ サンベネデット（硬度 235）
- ・ シリカシリカ（硬度 130）

### 軟水（硬度 51～120）

- ・ ボルヴィック（硬度 60）
- ・ アルカリイオンの水（硬度約 58）

### 超軟水（0～50）

- ・ いろはす（硬度 50mg/l 未満）
- ・ クリスタルガイザー（硬度 38）
- ・ 森の水だより 日本アルプス（硬度 34）
- ・ 日田天領水（硬度 32）
- ・ サントリー 南アルプスの天然水（硬度 30）

- ・ おいしい水 富士山（硬度 30）
- ・ 森の水だより 北海道の天然水（硬度 29.7）
- ・ 森の水だより 富山の天然水（硬度 25）
- ・ Happy Belly 岐阜・養老 天然水（硬度 15）
- ・ 四季の恵み 自然湧水 岐阜・養老（硬度 15）
- ・ サンタンナ イタリアアルプス 天然水（硬度 8.1）
- ・ 温泉水 99（硬度 1.7）

※硬度区分は世界保健機関（WHO）の基準に基づくものです。

## ● 軟水ミネラルウォーターが持つ効果効能をチェック

### ・軟水のメリット

日本人の身体に最も馴染みやすいのが、軟水。日本で採れる水の大半は軟水で、飲みやすく吸収が早いのが特徴です。また、無味無臭であることから、料理やドリンクに使用しても風味を損ねることがありません。日常的に水分補給をするのなら「軟水」がお勧めです。

皮膚の活性化も促してくれるので、もちろんお風呂で使う水も「軟水」が良いでしょう。

### ・軟水のデメリット

硬水よりマグネシウムやカルシウム量が少ないので、それらの効能を期待している場合は、軟水より硬水をお勧めします。

## ● 硬水ミネラルウォーターが持つ効果効能をチェック

### ・硬水のメリット

硬水はマグネシウムやカルシウム量が豊富であるため、以下の効能が期待できます。

#### ・便秘解消、それによる肌荒れ解消

マグネシウムが便を軟らかくし、便秘の解消を促します。

#### ・基礎代謝アップによるダイエット効果

ミネラルの働きが代謝を促進し、基礎代謝を上げてくれます。

#### ・脂肪の吸収

カルシウムが脂肪の吸収を防いでくれます。

普段の食事と一緒に硬水を飲むことで、ミネラル補給が出来てしまうお手軽さも嬉しいですね。

### ・硬水のデメリット

1 番の違いは、やはり「苦み」と「喉ごし」。少し苦く感じるほか、ごくんと重い飲みごたえは苦手な人も多いようです。

また、体質によっては下痢や胃の膨らみを感じる、胃腸が弱っている時は負担が大きいなどのデメリットもあります。赤ちゃんのミルク作りには NG。