

CM本当に使いたいタレントランキング
全調査**効能別**カラダにいいミネラルウォーター
ミシュランもう閉めた店と「京都版」／スイカップ古瀬絵理ま

週刊見代

Weekly Gendai / 2008 May

定価350円

5 24



人気お笑い芸人がブログで非難、なぜ!
硫化水素自殺したAV嬢
中川秀直「スキャンダル」告白
奥菜恵暴露本でも元夫は余裕の理由／時津風部屋「獄中」の力士は今／長崎銃刮
の犯人父が暴言／関東学院ラグビー部、大麻部員の復帰／埼玉「育児放棄死
直撃／バラバラ殺人判決・セレブ妻は意外な反応／バンソウコウ王子の自虐ネタ

続・衝撃事件その

ダイエット、
疲労回復から
二日酔い撃退、
イライラ
解消まで、
飲んで
健康になる！

カラダにいい成分が注
目され、ミネラルウオ
ーターが売れている。
そこで、症状別に自分
にあった一本をいかに
して探し出せばいいの
か、徹底調査を実施！

効能別

「カラダにいい ミネラル ウォーター」 はこれだ！

市販
50商品
全調査



現在、日本人一人あたり
年間のミネラルウォーター
の消費量は、19・6L。こ
れは10年前の約3倍、15年
前と比べると実に6倍であ
る。これほど消費量が伸び
続けている飲料水は、他に
例がない。

『ミネラルウォーター・ガ
イドブック』（新潮社）の
著者で、ミネラルウオータ
ーに詳しい早川光氏による
と、首から「エビアン」を
下げて歩くスタイルの若者
が登場したのは93年のこ
と。これ以降、ミネラルウ

ォーターは急速に広まった
というが、その背景には日
本の食文化の変化がある
と、早川氏は指摘する。
「日本の水はヨーロッパと
違ってカルシウムやその他
のミネラルの少ない軟水で
すが、古来日本人は不足し

がちなミネラルを、ワカメ
やヒジキなどの海産物で補
ってきました。ところが近
年、海産物をあまりとらな
くなり、同時にミネラルウ
ォーターがたくさん消費さ
れるようになりました。
つまり日本人は食が欧米

化しているのに、水は軟水
のまま、慢性的なミネラ
ル不足に陥ってしまった。
それゆえに、おのずとミネ
ラルウォーターを日本人の
体が求めるようになったと
考えられるのです」
なるほど、昭和30年代あ

新陳代謝アップ、ダイエット、二日酔い撃退に

商品名/原産国	硬度	含有成分	価格	特性・特徴/問合せ先
11 クールマイヨール COURMAYEUR / 伊	1612 mg / L	Na0.08mg, Ca53.0mg, Mg7.0mg, K0.2mg, サ ルフェート148.0mg	195円 (税別) 500mL	ミネラルウォーターの中でも際立った高硬度を誇り、利尿効果があるサルフェートを多く含有。カルシウムも豊富で骨粗しょう症の予防にも⑧
12 コントレックス Contrex / 仏	約1468 mg / L	Na0.94mg, Ca46.8mg, Mg7.45mg, K0.28mg, サルフェート112.1mg	195円 (税別) 500mL	カルシウム、マグネシウムが豊富な超硬水。「スリムウォーター」の名で親しまれ、欧米はもちろん日本でも女性を中心に、リピート率が高い⑩
13 エンジガー グルメ・クラシック Ensinger Gourmet CLASSIC / 独	392.4 mg / L	Na0.73mg, Ca8.8mg, Mg4.31mg	250円 (税別) 250mL	ミネラル分豊富なのにマイルドな味わい。「グルメ」の名の通り、飲み口がよいので、食事との相性も抜群。テーブルウォーターとしても人気⑭
14 ヴァットヴィレール WATTWILLER / 仏	511 mg / L	Na0.3mg, Ca18.0mg, Mg1.5mg, K0.13mg	140円 (税別) 500mL	硝酸性窒素、亜硝酸性窒素といった農薬の成分が一切含まれていないのもっともピュアで安全性の高い水として、フランスでは非常に評価が高い⑩
15 ヴィッテル Vittel / 仏	約315 mg / L	Na0.77mg, Ca9.4mg, Mg2.0mg, K0.5mg	115円 (税別) 500mL	フランス東部、ドイツの国境に近いヴォージュ山脈麓の小さな村に湧く名水。比較的飲みやすく、初めて硬水に挑戦する人でも受け入れやすい⑩
16 ゴッチアブルー Goccia Blu / 伊	265.95 mg / L	Na1.99mg, Ca9.95mg, Mg0.43mg, K0.2mg, サ ルフェート2.48mg	147円 (税別) 500mL	「ゴッチ」とはイタリア語で水滴の意味。ボトル自体がしずくを垂らしたようなハイセンスなデザイン。中硬水でミネラルバランスもよい⑭
17 オキシジナイザー OXYGIZER / 伊	610 mg / L	Na0.19mg, Ca18mg, Mg4.1mg, K0.06mg, サ ルフェート40mg	420円 (税別) 500mL	世界で初めて水の30倍(3000%)の酸素が含まれた高濃度酸素ミネラルウォーター。酸素摂取量を増やすことで新陳代謝、脂肪燃焼も活発に⑨
18 パラディーゾ PARADISO / 伊	290 mg / L	Na0.31mg, Ca7.14mg, Mg2.82mg, K0.06mg, サルフェート6.15mg	157円 (税別) 500mL	水分子が細かいことが大きな特徴で、含有ミネラルを身体へ効率よく浸透させる。自然の甘みを感じる柔らかな口当たりで飲みやすい⑭
19 クウォール Qual / 日	1387 mg / L	Na4.66mg, Ca55.5mg, サルフェート141mg	270円 (税別) 500mL	国産天然水では珍しい超硬水で、サルフェート含有率が高いのも他にはない特徴。伊豆・湯河原の地下1300mからくみ上げた温泉水⑭
20 エパー HePAR / 仏	約1849 mg / L	Na1.42mg, Ca54.9mg, Mg11.9mg, K0.41mg, サルフェート153.0mg	336円 (税別) 1L	プレミアムウォーターが、日本でも限定発売。過労、睡眠不足、酒量が多いなど、マグネシウム不足が心配な人には是非おすすめしたい一本⑩

11



12



13



14



**イライラ防止に
精神安定「水」**

カルシウムが不足すると、イライラが募るのはよく知られている。そこで、精神安定に効果のあるミネラルウォーターは、カルシウム分の豊富なものとな

ることが多い。つまり、硬度が高いほどミネラルが多く含まれていることになる。ちなみに、水の味を決めるのもじつはこのミネラルの違いだ。

「単純にいえば、カルシウムが多いと粉っぽい味になり、マグネシウムが多いと苦い感じ。カリウムが多い水は渋みがあります」(早川氏)

とのことで、ひと口にミネラルウォーターといっても、なかなか味は多彩だ。以上を踏まえて、効能別にその特徴をみていくことにしよう。

数あるミネラルウォーターのなかでも、とくにカルシウム、マグネシウムの豊富なものというところ。「フェツラレツレ」という商品です。イタリアのナポリの水ですが、これにはカルシウムのほかにも消化を助ける重炭酸塩(重曹)が含まれているので、精神安定効果に加えて胃もたれを防ぐ効果もあり、ビジネスマン向けのミネラルウォーター

る。世界中の水を研究している東京医科歯科大学の藤田紘一郎名誉教授はこう解説する。

「ネパールのフンザ族など、長寿で知られる民族を調べてみると、硬度の高いアルカリ性の水を飲んでいることがわかりました。とくにカルシウムとマグネシウムの多いミネラルウォーターを飲んでいいる人は、心筋梗塞や脳梗塞になりにくいというデータもあります」