

超保存版
2大綴じ込み
付録

ショッピング、グルメからアミューズメントにお役立ちサービスなど
国内4大空港へ完全攻略ガイド
●羽田 ●成田 ●関空 ●セントレア

北京五輪TV番組表
DIME
特製
8/8~8/24(全17日間)

2008年9月2日発行 毎月2回第1・第3火曜日に発行
第23巻第19号通巻第597号 1986年7月4日第三種郵便物認可

メタボに克つ!

精肉で減量! フォードの最新車種を詳しく紹介!

足裏クレーター etc.

広角系VS望遠系 コンパクトなのに高性能! ハイエンド・デジカメ

細川貂々氏インタビュー
& プチうつチェック表付き
「うつ」を乗り切る処方箋

★F1シンガポールGP

3泊5日観戦ツアー

読者特派記者募集!

DIME

2008.8.19-9.2 TREND MAGAZINE FOR BUSINESS PERSON
<http://www.digital-dime.com> <http://tv.rakuten.co.jp/dime/>

16
17

【ダイム】

特別定価380円

リッター
200円時代
に備える!

ETCカード3枚持ち、ドラ割、
マイレージキャッシュバックに
GSカード利用で**2万円取り戻す!**



クルマに乗っても 損しない

これぞ
究極! **裏ワザ33**



夏こそ
焼肉!!

絶品国産和牛
を味わえる
東西**ベスト14軒**



あのPerfumeを
プロデュース!

中田ヤスタカ

インタビュー

DIME THE CATALOG

比較・俯瞰で見えてくるモノの真実

第15回 健康系ミネラルウォーター

ストレスに克つ、夏バテに克つ、メタボに克つ！
機能で選ぶカラダにやさしい水 30本

今やミネラルウォーターも健康のために飲む時代。男性ビジネスマンにありがちな体の悩みに合わせて、水の世界のプロ、が厳選した3タイプ30本を紹介します。



クウォール
810円(500mlペット×3・無発泡)

◎花泉水
☎0465-60-4888

伊豆湯河原の地下1300mから汲み上げた新鮮な温泉水を直接ボトルリング。温泉だけに、日本のミネラルウォーターとしては珍しく超硬水で、サルフェートも多く含んでいるのが特徴。

日本では珍しい超硬水タイプの水

555
0.04
1.4
46.6
1387
●

早川インブレ
個性豊かな味わいはまさに温泉水。体にやさしい成分が多いので、気になさず飲んでください。

山中インブレ
牛乳を薄めたような甘い味があるが、雑味が少ない。牛乳とは違ってノンカロリーがポイント。

380 49
21 990
39 ●



夏バテに克つ！

死火山の地層で10年かけて濾過された

フェラレレ オープン価格
(実勢約300円 500ml瓶・発泡)

◎フードライナー
☎078-858-2043

イタリア、ナポリ近郊の死火山ロッカモンフィーナの地中深くの凝灰岩の層で、およそ10年の歳月をかけて濾過された水。豊富なミネラル分と天然の炭酸マグネシウムをバランス良く含んでいる。

早川インブレ
硬度が高いので、すくなくともおいしい水。特に泡がきめ細かくて舌触りがなめらかでおいしい。

山中インブレ
甘酸っぱい味わいが病みつきになる味。硬度は高いが比較的オーラルマイティに料理に合う。



ストレスに克つ！

318 16
108 1237
78 ●

ボルセック
241円(500mlペット・発泡)

◎グローバル・ウォーター
☎03-3827-3011

ルーマニア北部、カルパチア山脈の標高900m前後の森林を水源とする。16〜18世紀欧州に君臨したハプスブルク王朝のフランツ・ヨーゼフ皇帝に「ミネラルウォーターの女王」と称された由緒ある水。

早川インブレ
非常に硬度が高い分、ミネラルも多い。栄養ドリンク的にこそ一番飲みたい水ですね。

山中インブレ
舌が痺れるような細かい泡が刺激のていんバクタ大。飲んだ後に残るミネラル感が印象的。

ハプスブルク家御用達の由緒ある水

今、日本で販売されているミネラルウォーターは500種類以上あるそう。その中から今回は体の悩み別に3タイプに分けてピックアップしてみた。「ストレスに克つ」ための水は、鎮静作用があるカルシウム、医療では抗うつ剤として処方されるマグネシウムなどを多く含む。「夏バテに克つ」水は、炭酸水や重炭酸塩を多く含む水。胃腸を刺激して消化を助けるほか、疲労物質の乳酸を中和して疲労回復を助けるといわれている。「メタボに克つ」水は、新陳代謝を活性にするといわれるサルフェートを多く含む、マグネシウムと結合してのデトックス効果も期待できるとか。今や水も機能で選ぶ時代。自身の体の調子に合わせてセレクトしていただきたい。



「ミネラルウォーター・ガイドブック」著者
早川 光さん

映画監督、著述家。市場黎明期から水の調査、研究をライフワークとし、88年の『東京の自然水』をはじめ、関連著作は多数。最新刊『ミネラルウォーター・ガイドブック』（新潮社）では厳選160アイテムを紹介。



選者プロフィール



西麻布「アクアストア」/
ノアクアソムリエ
山中亜希さん

ミネラルウォーター専門店のマネージャーを務める、水のプロフェッショナル。日本で唯一、イタリアの「アクアソムリエ」の資格を所有している。アクアストアは東京都港区西麻布4-10-1 ☎03-5466-0080



ここからスグに注文できます！

DIME読者限定お買い得情報もあり！

各ページについているQRコードを読み込むと楽天市場の購入サイトへジャンプし、掲載商品を注文できます。とくにP.113の「お買い得情報」のコードにアクセスすると、「コントレックス」が読者限定の「超お買い得価格」で購入できます！



このページの商品は
ここから注文できます！

メタボに克つ!

ミネラルの一種であるサルフェートを多く含む水。含有量が多いと硬度が高くなる傾向がある。解説の最後にサルフェート含有量(※)を示した。

108	カルシウム (mg/ℓ)	3	ナトリウム (mg/ℓ)
12	マグネシウム (mg/ℓ)	319	硬度(mg/ℓ)
1	カリウム (mg/ℓ)		生産国

名ワイナリーで生まれた水

パラディーズ
220円(250ml瓶・発泡/無発泡)

①パラディーズ・ジャパン
☎03-3467-3541

世界的なワイナリーが集まる南アルプスの麓、イタリア北東部フリウリ州ポチェニアで採水される発泡/無発泡の水。水源の周囲22kmを保護区にして、その環境を守るなど管理も徹底。61.5mg/ℓ。



早川インプレ	山中インプレ
メタボ対策の中ではミ ネラルバランスが良く 飲みやすい水。もっと 売られているのでは?	味のバランスがよい水。 硬さがやや高い割に嫌 みのない素直な水。エ ビアンが苦手な方。

71.4 28.2 0.6 3.1 290

イタリア語で「雲」を意味する

ゴッチアブルー
147円(500mlペット・発泡/無発泡)

①東京タカラフーズ
☎03-3256-6913

イタリア中部のアンコーナ州にある「フラサッソ鍾乳洞」で採水される発泡/無発泡の水。世界20か国以上に輸出される国際的ブランド。ボトルデザインも鮮やかなブルーでスタイリッシュ。25.2mg/ℓ。



早川インプレ	山中インプレ
偶発的な味だがメタボ 対策のうえでは飲みや すい部類。苦手な場合 は発泡水を試してみて	人工甘味料のような独 特な甘味をもつ水。個 性が強いので、好き嫌 いが分かれるかも。

99.5 4.3 2 19.9 265.95

比較的飲みやすいメタボ対策水

きりしまの名水 始元水
1970円(2ℓペット×10・無発泡)

①コリーヨウ
☎0120-551903

鹿児島県・霧島高千穂の峰に育まれ、深層144mから湧出する地下水を汲み上げた水。サルフェートを多めに含みながらも硬度が低めなので飲みやすいのが特徴。サルフェートは168mg/ℓ。



早川インプレ	山中インプレ
コントロールククスやク ルマイヨールが苦手だ った人にオススメ。非 常に飲みやすい水です。	つるんと喉に入るまろ やかな水。若干ミネ ラルを感じるが、えぐみ や苦味がほとんどない。

47 13.1 5.3 14.8 170

仏ミネラルウォーター第1号

コントレックス
205円(500mlペット・無発泡)

①サントリーお客様センター
☎0120-139320

女性の間でダイエット水として話題になったことで知られる超硬水。フランスの公式ミネラルウォーター第1号。ヴォージュ山脈に位置する水源は、環境保護地域に指定されている。1559mg/ℓ。



早川インプレ	山中インプレ
カルシウムが多く、最 初に飲みにくいので が、2週間くらい飲み 続けると馴れてきます。	水だと思わず飲むと良 いかも。豊富な鉱物を 含むので味の奥が深い。 サブリ代わりしたい。

468 74 2.8 9.4 1468

「水の村」で採水される水

ヴァットヴィレール
147円(500mlペット・無発泡)

①サッポロ飲料 お客様相談室
☎0120-690320

フランス東部アルザス地方の「水の村」を意味するヴァットヴィレールが水源。硬水特有の渋みや重い口あたりがないミネラルウォーターとして、フランスでは多くの人々に愛される。480mg/ℓ。



早川インプレ	山中インプレ
土壌の安全が保証され ていて、特にオース トラリアや日本でも 人にも違和感のない味。	硬水が苦手な人でもキ リギリ飲める? この 硬度で炭酸を含まな いのは意外と少ない。

180 15 1.3 3 511

自販機でも手に入る硬水

ヴィッテル
121円(500mlペット・無発泡)

①サントリーお客様センター
☎0120-139320

水源は、紀元前1世紀にローマ皇帝ヴィテリウスが泉の水を浴びたことに由来するという、フランス、ヴォージュ山脈麓のヴィッテル村。自動販売機でも手軽に買える水だが、サルフェートは309mg/ℓ。



早川インプレ	山中インプレ
カルシウム量が多い水。 牛乳が嫌いでも飲み やすいですが馴れれ ばおいしい。	ミネラルの甘味や渋み、 苦味がちゃんと感じら れる。エビアンと違 うのはサルフェート量。

94 20 5 7.7 315

最高クラスの硬度を誇るレアな水

エパー
2940円(1ℓペット×12・無発泡)

①ネスレお客様相談室
☎0120-005916

現在日本に輸入されている中では、最高クラスの硬度を誇る。水源はコントレックスと同じフランス東部のヴォージュ地方。貯水量が少ないため、採水量を制限して販売するレアな水。1530mg/ℓ。



早川インプレ	山中インプレ
明らかに水で健康にな りたい人が買わねば 個人的に最近これを毎 日飲み続けています。	日本で売られる水では カルシウム量が最大 なので、メタボ対策で なく抗ストレスにも向 く。

549 119 4.1 14.2 1849

世界有数の超硬度炭酸水

エンジンガー グルメ
262円(250ml瓶・発泡)

①大栄産業
☎052-482-7231

ドイツのバーデン・ビュルテンベルク州、エンジンゲン村が源泉。超硬度ながらマイルドな口当たりの炭酸水。現在はライトタイプの「グルメクラシック」(写真)にリニューアルしている。1828mg/ℓ。



早川インプレ	山中インプレ
マグネシウム含有量が 一番多い水。スポーツ をする人には疲労回復 効果が期待できるかも	炭酸が入っている分、 ミネラルのインパクト は少し柔らかい。便秘 ぎみの人にオススメ。

528 124 6.9 28.8 1816

アルプス山脈に湧出する超硬水

クールマイヨール
205円(500mlペット・無発泡)

①大塚ペパレジオお客様相談室
☎03-3219-1811

イタリアのモンブラン山麓、標高1224mから湧き出るアルプス山系の水。水源の保全はもとより徹底した品質管理で、ミネラル成分を損ねることなくボトリング。コントレックスに並ぶ超硬水。1480mg/ℓ。



早川インプレ	山中インプレ
コントロールククスとほ ぼ同じ成分ですが、マグ ネシウム量がやや少な いので飲みやすい。	ナトリウムがとて少 ないで、ミネラルは とりたて、塩分はと りたくないという人に。

530 70 2 0.8 1612

※編集部調べ



このページの商品はこちらで注文できます!



DIME読者限定
お買い得情報はココ!