



ヨーロッパの硬水

ヨーロッパに住んでいると、水道水の味が日本と違うため、「あまりおいしくない」と感じることも少なくありません。日常生活に不可欠な水だけに、なぜだろうと不思議に思われる方も少なくないのではないでしょうか。今回は日本の軟水とヨーロッパの硬水の違い、そして硬水の身体への影響について見ていきます。

Text by 欧州日本人医師会 馬場恒春 医師/内科医 (デュッセルドルフ ドイツ)



+ ヨーロッパの水は硬水が多い

水の「硬度」は、中に含まれるカルシウムとマグネシウムのイオン量によって決まります。日本のほとんどの地域で飲まれているのは、硬度100mg/l未満の「軟水」ですが、フィンランド、イギリス北部のエジンバラ、スペインのマドリッドなどを除くヨーロッパの大半の地域では、硬度100mg/l以上の「硬水」です。これは、雨水や地下水が石灰岩などミネラルを多く含む地層を長時間かけて通過するため、採取される水の硬度が高くなるためです。硬水は冷やして飲むと引き締まった味がするものの、軟水のように口の中でふわあ〜と広がるまろやかさには欠けます。緑茶やコーヒー、和食の「だし」作りには軟水が適しているともいわれます。一方、肉を煮込む際に「アク」を防いだり、肉の形を崩したくない場合は、硬水に軍配が上がります。

+ 身体への影響

軟水では泡立ちの良い石けんも、硬水ではカルシウムやマグネシウムと反応して「石けんカス」に変化し、洗浄力も低下します。洗い流されずに残った石けんカスは肌荒れの原因になることもあり、それを取り除こうとゴシゴシ洗い過ぎると、皮膚のバリアを傷つけるので「乾燥肌」の誘因を引き起こすこともあります。

また、硬水に含まれるマグネシウムの量が多くなるとお腹をこわす人もいます。そのため、硬度が非常に高いフランスのミネラルウォーター Contrex® は便秘の人に人気があるほど。しかし、硬水を毎日飲んでも胆石や腎結石の要因になることはありません。また現時点では、硬水が動脈硬化を促して虚血性の心臓病を増やすという説に医学的な根拠はありません。むしろ、硬度の高い水道水や市販のミネラルウォーターの方が、カルシウム含有量は牛乳の数分の1にすぎないものの、日常のカルシウムやマグネシウムの補給に役立つと考えられています (WHOの飲料水に関する報告書より)。

+ 水をおいしく！

それでも硬水が気になる方は、簡単な家庭用軟水・浄水器具が便利です。世界中で人気のあるポット型の軟水器は、ヨーロッパではスーパーなどでも手頃な価格で入手できます。除菌フィルターも備わった日本製の軟水器も購入できます。

ヨーロッパのスーパーに並ぶミネラルウォーターの多くは炭酸入りの硬水ですが (イギリスは炭酸なしが主流)、硬度が1,310mg/lもあるドイツの Gerolsteiner® から、硬度60mg/lの軟水で炭酸抜きの Volvic® まで、さまざまな種類から選ぶことができます。

冷やした炭酸入りミネラルウォーターは、食事との相性も抜群です。おいしい水を飲んで、健康的で楽しい一日をお過ごしください。

欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

(ご注意：診察ではありません)

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など慣れない海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

- 健康相談日時：月～木曜日
(ヨーロッパ中央時間) 月・水・木曜日 21:00 - 22:00
火曜日 22:00 - 23:00
(イギリスおよび
アイルランド) 月・水・木曜日 20:00 - 21:00
火曜日 21:00 - 22:00

● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外では使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>