

## 【硬水、軟水がありますが、それは何?】

★

毎日飲む水は硬水ですか 軟水ですか、硬水か軟水かを決めるのは「硬度」です。硬度とは、水のなかに含まれるカルシウムとマグネシウムの合計量を数値化したもので、この数値が高いものを硬水、低いものを軟水と呼びます。カルシウムとマグネシウムがたくさん入っている水が硬水、少ない水が軟水ということです。ヒマラヤ、アルプスなどの高原には、硬水が湧き出ています。

硬度 0 から 178 未満を「軟水」

178 以上 357 未満を「中間の水」

357 以上を「硬水」

現在は、硬度が 100 未満のものを軟水、それ以上を硬水と呼ぶようになっています。輸入のミネラルウォーターが増え、さまざまな硬度の水が販売されるようになり、同じ硬水でも硬度 100~300 程度のものを中硬水と呼んで区別するようになりました。

硬水は、アメリカ、ヨーロッパの水に多く、日本では関東地方の一部、沖縄で見られます。

硬水は、含有するイオンによって一時硬水と永久硬水の二種類に分けられています。一時硬水は石灰岩地形を流れる河川水、地下水などで、炭酸水素カルシウムを多く含み、煮沸することにより軟化することができます。永久硬水は、カルシウムやマグネシウムの硫酸塩・塩化物が溶け込んでいるもので、煮沸しても軟化されません。(過去は飲用できない水であったが、現在はイオン交換樹脂で容易に軟化できます。)

歳をとるとともに骨粗しょう症に注意が必要となってきます。硬水に含まれているカルシウムなどのミネラル成分は、骨の形成を助け、骨粗しょう症の予防につながります。

硬度 100 未満の軟水は、炊飯や和風だしをとるなど日本料理全般、緑茶をいれたりするのに適しています。反対に硬水で炊飯をするとごはんがパサパサになったり、緑茶の味や香りが十分に引き出せなかったりします。

硬度 100~300 の中硬水は、洋風だしを摂ったり、煮物や鍋物をするのに向いています。