

水分補給（清涼飲料とミネラルウォーター）

市川治療室 No.372.2019.08

暑い日が続きます。水分補給は、熱中症対策には欠かせません。今月は、清涼飲料水、ミネラルウォーター、水道水などの情報です。

1・清涼飲料水

清涼飲料水とは、アルコール飲料（アルコール分1%以上のもの）や乳製品（牛乳・乳酸菌飲料など）以外の飲み物です（食品衛生法）

日本では「ソフトドリンク＝清涼飲料水」と同じ意味合いが強いですが、「ソフトドリンク＝炭酸飲料のみ」という国もあり国によってソフトドリンクの意味合いが異なります。

代表的な清涼飲料水例

炭酸飲料、果実飲料（果汁100%未満）、機能性飲料（アミノ酸・ビタミンなどの成分が配合されたもの）、お茶系飲料（緑茶・紅茶・烏龍茶など）、珈琲飲料、野菜ジュースなど。

2・ミネラルウォーター

ミネラルウォーターとは、原材料が水のみでの飲み物で（農林水産省ガイドライン）、地下水を原水とする飲料水のこと、ナチュラルウォーター、ナチュラルミネラルウォーター、ミネラルウォーターなどがあります。

・ナチュラルウォーター

特定の水源から採水した地下水のこと、ろ過処理、沈殿処理、加熱処理以外に一切手を加えていない水のことを指します。含まれているミネラルは少量です。

・ナチュラルミネラルウォーター

ナチュラルウォーターのうち、地中でミネラル分が溶解した地下水のことです。一般にナチュラルミネラルウォーターには天然のミネラルが豊富に含まれています。

・ミネラルウォーター

ナチュラルウォーターのミネラル成分を人工的に調整した水です。

3・水道水

ミネラルウォーターも水道水も国が定めた安全基準がありますが、安全基準内容（チェック項目）が違います。

水道水は安全基準の種類や数が51個、一方ミネラルウォーターのチェック項目は、殺菌や除菌肯定有り無しで異なり14～39項目です。

ミネラルウォーターの方が水道水よりも美味しいと言われますが、それは水道水は飲料に適した水質を保つために塩素で消毒されているためです。ミネラルウォーターには塩素が含まれておらず、それが「味」の違いとなり得ます。

4・その他

清涼飲料水（500ml）には糖分が含まれています。飲みすぎには注意したほうが良いです。

ミネラルウォーターに「ミネラル」などの栄養補給を期待することはできません。日本の水道水は安全基準が定められているので安心・安全です。

夏に限らず、毎日適切な水分補給を心掛けましょう。

コップ1杯程度を一日に数回（起床時・昼食時・おやつ時間・入浴前後・就寝前など）