

アルカディアアニオース

Vol.12
09年10月号

＜発行＞

アルカディアホーム 志本店 (株) 東日本
 都市開発
 埼玉県志本市祐町4-5-1
 Tel:0800-889-6522
 Fax:048-486-6521
<http://www.arcadiahome.co.jp>

水を美味しく上手に飲み分けて。

普段何気なく飲んでいる水にも種類があること、ご存じでしたか？

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。
 みなさんの暮らしと住まいを快適にするためのちよと役立つ情報をお届けいたします。

さて「水を飲み分けるって？」と疑問に思った方も多いかもしれませんね。「飲み分けるってことは、水にも種類があるってこと？」そうですね。今回は、からだに与える水の大切さと、飲み物や料理に合った水の使い分け方をご紹介します。

そもそも水は からだを作る基本

人間にとって、水分は健康維持に必要な不可欠です。からだに占める水分の含有量は、年齢・性別・体型によっても異なりますが、成人のからだは約60%が水分、生まれたばかりの赤ちゃんに至っては80%といわれています。水はからだを形成しているベースで



あり、また日々からだを動かす基本なのでですね。水は栄養素などを溶かして体内への吸収をスムーズにする溶媒の役目、栄養や酸素を細胞に渡したりする運搬の役目、そして発汗して体温を下げたり熱を蓄えて体温調節の役目と、主に3つの働きをしています。水がしっかり足りていないと、この働きに支障が出てしまいます。毎日しっかりと摂るように心がけましょう。



状態です。特に水分を失う入浴前や運動前は、あらかじめ補給した方が、からだも安心して水分を外に出せるので、代謝もアップするといわれています。

水の選び方、軟水硬水の違い

普段ボトル入りの水を購入する方も多いことでしょう。しかし種類によって成分や味もさまざまだということ、ご存じでしたか？

ボトルには必ずラベルが貼ってあります。そこには原産国や賞味期限以外にもさまざまな情報が読みとれますから、ぜひ注目してください。特にミネラル分の含有量はチェックしておきましょう。カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウム等のミネラルを多く含んでいれば、多少飲みにくさはあってもミネラル補給に効果的な水ということになります。



我が家の笑顔レシピ

かぶとパプリカのゆず風味

「かぶ」はアクが少ない野菜のひとつなので生で食べることおすすめ。今回はサラダ感覚で栄養価をまるごといただくメニューに仕上げました。



材料 (4人分)	かぶ	小4個	パプリカ(黄)	1/4個	調味液	酢 砂糖 食塩	大きじ2 大きじ1/2 ひとつまみ
	かぶの葉 パプリカ(赤)	少々 1/4個	ゆずの皮	適宜			

- ① かぶは皮をむき、5mm厚さのいうちりにする。
- ② かぶの葉は細かく刻み、軽くゆでしておく。
- ③ 赤パプリカ、黄パプリカは色紙切りにする。
- ④ ゆずの皮はせん切りしておく。
- ⑤ 調味液を作り、ゆずの皮も入れ①と②を加えたら軽くもみながらあえ、30分程度冷蔵庫でわけておく。
- ⑥ ⑤から水分が出たら器に盛り、④を散らす。

Point かぶの葉は捨ててしまいがちですが、β-カロテン、ビタミン、カルシウムなどが多く含まれる栄養価の高い緑黄色野菜です。必ず食べて健康エコライフを実践しましょう。

栄養価(1人分) エネルギー:23kcal ビタミンC:31.1mg カルシウム:25.7mg 食物繊維:1.1g
 レシピ:栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 鬼塚工房(中山明美)

俗に「硬い水」「軟らかい水」などといいますが、硬度とは、このカルシウムとマグネシウムの含有量を数値化したもので、100以下のものを軟水、100〜300のものを中硬水、300以上のものを硬水と分けています。

日本産のものは軟水がほとんどで、軟水は口当たりが柔らかくて飲みやすいのが特徴です。一方、硬水は鉱物が含まれている分、慣れないと飲みにくく感じるかもしれません。ミネラル分の補給や健康維持、便秘解消には効果的といえます。

料理に合った水でより美味しく

炊飯や煮物、和食全般には軟水が適しています。硬水だとご飯がサササになつたり、煮物の具に味が染みこまなくなつてしまいます。軟水ならしつとりと奥深い味に出来上がり

ます。

コーヒー、紅茶、緑茶などの飲み物も軟水を使うと、味や香りがしつかり抽出できて美味しくなります。

一方、ビーフシチューなど西洋のお肉を煮込む料理は、硬水を使うと肉のたんぱく質とカルシウムが結びつき、やわらかく美味しく仕上がります。また、肉の臭みの元である灰汁(アク)がよく出るので、しつかりアク取りをするのでポトフなどもさっぱり仕上がります。

そして、スポーツ後など、汗をたくさんかいた時に飲む水も、水分と一緒にミネラルの補給ができる硬水が向いています。

