

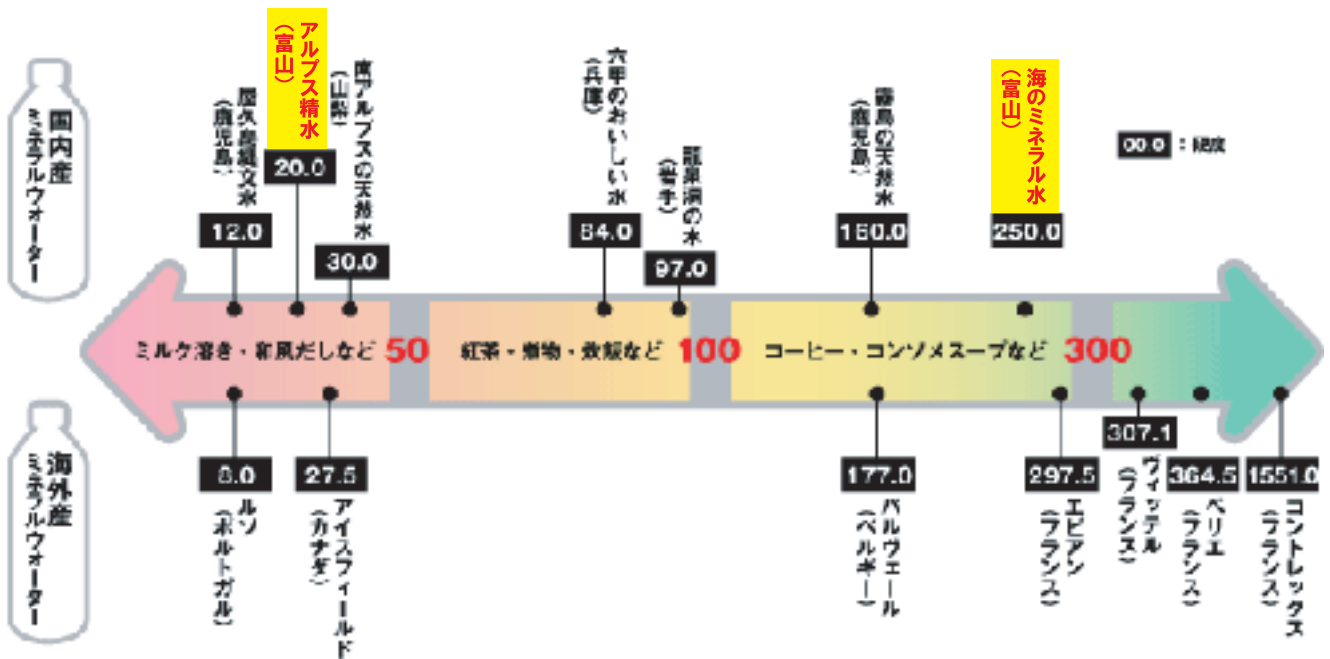
— 水の王国 とやま —

● 硬水と軟水

水源地や地域によって水に溶け込む成分は異なり、おのずと水の味や個性に違いが生じます。違いを表す目安として「硬度」があり、水に含まれるカルシウムとマグネシウムの量から計算されます。この数値が高ければカルシウムとマグネシウムを多く含む「硬水」で、数値が低くければ含有量が少ない「軟水」です。

基準となる数値はいろいろありますが、硬度100mg/L未満を「軟水」、300mg/L以上を「硬水」、その間の100～300mg/Lは「中硬水」と大きく分類されます。

日本の水は軟水が多く(国産ミネラルウォーターの硬度平均値は91)、輸入されているミネラルウォーターは硬度10以下から3,000近いもの、炭酸が溶け込んでいるものなどさまざまです。



● 硬水軟水の使い分け (日本ミネラルウォーター協会HPより)

軟水	中硬水	硬水
<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの調乳には硬度が0mg/Lが適しています。 和風だしの抽出には硬度がなるべく少ない方が適しています。 日本茶・紅茶・コーヒーなどには硬度が50mg/L前後が最適です。(種類や嗜好により異なります) 	<ul style="list-style-type: none"> しゃぶしゃぶなどの鍋物に適しています。 ボルシチなどの洋風のスープは灰汁が取りやすく澄んだスープが出来ます。 	<ul style="list-style-type: none"> 主にスポーツ後のミネラル補給や健康飲料として適しています。 ダイエット時のカルシウムなどのミネラル補給に適しています。

