

藤田紘一郎

Koichiro Fujita

からだか
若返る

水の飲み方選び方

目的別
ミネラルウォーター
選びの決定版！





からだが若返る 水の飲み方選び方

藤田紘一郎 著



はじめに

「美しさの秘訣は何ですか？」

「ミネラルウォーターをたくさん飲むようにしています」

モデルさんや女優さんのインタビューで、こんなやりとりを見たり聞いたりしたことはありませんか？

水を飲むだけでキレイになれるなんて大げさだと思われるかもしれませんが、そんなことはありません。

「いい水」をたくさん飲めばキレイになれる、いつまでも若々しくいられる——、これは真実なのです。

私は約40年間にわたり世界60カ国を訪ね、飲料水について調査・研究を続けてきました。そこで出会ったのが天然水の驚くべき効果でした。

雪解け水が農作物の収穫率を増加させ、牛の乳量を増やし、また、長い年月をかけて鉄鉱石や石灰石にろ過されてしみ出てくる天然水には抗酸化力を持っているものが多く、それにより実際に若返り作用がある例も多く立ち合いました。

美容のために飲むミネラルウォーターの代表選手といえば、フランスの超硬水「コントレックス」でしょうか。豊富なマグネシウムが便秘を解消するので、美容に効果があることは確かですが、キレイになる水は「コントレックス」だけではありません。

日本にも、「Dr.シリカウォーター」など「コントレックス」に負けないう美容効果を発揮する水はたくさんあります。

今飲みたい水、それは、自分のからだにあって、いつまでも若々しくいられるような、いい水^①ではないでしょうか。

この本では女性のみなさんが知りたい水の飲み方・選び方についてま

とめました。

あなたの健康を支え、より美しくなるために、この本を役立てていただければ幸いです。

藤田紘一郎

からだが若返る水の飲み方選び方 目次

はじめに…………… 2

第1章 いい水を飲んで、潤い美人になる！

ぷるぷるの潤い美人は、いい水を飲んでいる…………… 16
年をとること⇨水分が失われること！…………… 18

女性は男性以上に水が必要！…………… 21

コラーゲンより、ヒアルロン酸より、水で美肌になる！…………… 23

最新美人は、**排出力**のある人！…………… 27

透明感ある美人は、水めぐりのいい人！……………	29
「水を飲みすぎるとむくむ」は大きな間違い！……………	31
美肌の天敵・便秘を解消する水パワー……………	34
ダイエットに水がいい、本当の理由……………	36
水を選べば、つらい冷えも改善できる！……………	39
水は、最新のアンチエイジング薬！……………	42
放射線に強い水がある！……………	44
さまざまな人間活動に欠かせない、水の力……………	47

第2章 ハリツヤ美人になる、水の飲み方・選び方

- 1日に1・5〜2リットルの水が、キレイをつくる！……………52
- 「まとめ飲み」は効果減。こまめに少しずつ、を目標に……………54
- 朝、目覚めの1杯と就寝前の1杯は欠かさずに……………57
- おいしい水、それは天然の生水！……………59
- 水の種類と効能をチェック！① 硬水と軟水……………63
- 水の種類と効能をチェック！② 酸性とアルカリ性……………65
- 水の種類と効能をチェック！③ 採水地で分ける7種類……………68
- 水の種類と効能をチェック！④ 特別なネーミングを持つ水……………71
- 水に含まれる「ミネラル」は美人のモト！……………76
- 水の代わりにジュースやコーヒーはNG！……………81
- 「水太り」は存在しない！……………83
- 飲んではいけない水もある！……………86

クラストーは水のおいしさをあらわす? …… 88

水を飲んではいけないときは? …… 91

硬水を避けるべき人もいる …… 94

日本の水道水がまずくてからだに悪い理由 …… 96

浄水シャワーヘッドは必須アイテム …… 99

● column 01 水のラベルに注目! …… 102

第3章 ♪美人をつくる♪ミネラルウォーター案内

↳ダイエット・美肌・アンチエイジングにおすすめの水↳

ダイエットウォーター①

硬水（硬度100～300ミリグラム/リットル）で代謝をアップ……………106

ダイエットウォーター②

さらに強化するなら超硬水（硬度1000ミリグラム/リットル以上）……………111

ダイエットウォーター③

セルライトが気になる人には硬水炭酸水……………113

ダイエットウォーター④

サルフェート入りの水でデトックス……………115

ダイエット効果を高める水の飲み方とは？……………117

- 美肌ウォーター①
日常的にたくさん飲みたい、アルカリ性の軟水……………122
- 美肌ウォーター②
カルシウム豊富な硬水が美肌に導く!……………126
- 美肌ウォーター③
ケイ素（シリカ）入りの水で肌を強化!……………128
- 外側からのケアに適した水とは？
- 弱酸性で抗酸化力のある水をチョイス……………130
- アンチエイジングウォーター
抗酸化力のある水に注目!……………132
- アンチエイジングウォーター①
アルカリ度の高い水で老化をストップ……………135
- アンチエイジングウォーター②
水素水を飲んで、活性酸素を消去!……………137

	アンチエイジングウォーター③	
	特別な地層を通って抗酸化力を持った水……………	139
	アンチエイジングウォーター④	
	プラチナや純金が配合されたナノ金ウォーター……………	141
	アンチエイジングウォーター⑤	
	炭酸水で疲れをリセット!……………	143
	アンチエイジングの水習慣……………	145
	自分でつくる若返りの水……………	148
●	column 02 パワーストーン活性水の不思議な力……………	152
●	column 03 私が飲んでいる水……………	156

第4章 お悩み症状別・ミネラルウォーター案内

CASE 1	顔色の悪さ・くすみ	158
CASE 2	シミ・そばかす	161
CASE 3	毛穴の黒ずみ・開き	163
CASE 4	ニキビ	166
CASE 5	元気のない爪と髪	168
CASE 6	むくみ	171
CASE 7	冷え	173
CASE 8	アトピー性皮膚炎、花粉症	176
CASE 9	便秘	178
CASE 10	下痢・過敏性腸症候群	181
CASE 11	肩こり・眼精疲労	182
CASE 12	疲れ・慢性疲労	184

CASE	13	更年期障害	186
CASE	14	骨粗しょう症	188
CASE	15	子どもに飲ませたい水	189
CASE	16	運動するとき	192
CASE	17	飛行機に乗るとき	193
CASE	18	熱中症・脱水症状	195
CASE	19	お風呂に入るとき	196
CASE	20	お酒を飲むとき	198
CASE	21	イライラ・ストレス	200
CASE	22	ボケ防止	201

5章 水と上手に楽しくつきあうには？

おいしいと思う水が、今からだが欲している水！…………… 204

おいしく感じる水の温度とは？…………… 206

料理で使い分ける軟水・硬水…………… 208

お気に入りの水と長くつきあうには？…………… 213

あとながき…………… 218

第1章

いい水を飲んで、潤い美人になる！



ぷるぷるの潤い美人は、
いい水を飲んでいる

カサカサよりぷるぷる、乾いているより潤いがあるほうが、女性として美しく見えるのはみなさんご承知の通りでしょう。

♪潤い♪は、美人に欠かせない条件のひとつ、美人のバロメーターです。

この潤いのモトになるのは、からだの中にある「水」です。

体内の水が十分であれば肌もみずみずしく、逆に水が不足していると肌はカサカサになってしまいます。

私たち人間のからだは、半分以上が水からできています。筋肉は約75〜80パーセント、皮膚は約72パーセントが水分です。水とは無縁に見える骨も、実は3分の1が水分なのです。

体内の水は血液やリンパ液としてからだじゅうを循環しながら、栄養物や酸素をか

らだのすみずみまで運んでいます。栄養素は、からだが利用しやすいように分解・合成されるのですが、この代謝の過程ではつねに老廃物が生まれます。そしてこの老廃物は、汗・尿・便となってからだの外へ出ていきます。そこでもまた、水が必要になってきます。

潤いを与えて、いらぬものは捨てる——。からだの中をめぐるっている水は、美容の基本中の基本を、きっちり押さえてくれているのです。

では、どうしたら体内に十分な水をキープできるのでしょうか。

人間は、一日に2・5リットルもの水分がからだの外へ出ていきます。暑くて汗をかけばさらに多く失います。この、失った水分は、外から補うしかありません。細胞に潤いを与え、みずみずしさを取り戻す手段は、水を摂るしかないのです。

食べ物にも水分は含まれますが、効率よく補うにはやはり、水を飲むのが一番。水ならジュースなどと違って、よけいな糖分や食品添加物を摂ることもありませんし、ミネラルなどを豊富に含んだ、いい水^グを選べば、美容効果も期待できます。

美しいモデルさんたちが「一日1.5リットルから2リットル飲むようにしている」などといって、お気に入りのミネラルウォーターのペットボトルを持ち歩いているのは、水が美しさをつくることを経験的に知っているからなのでしょう。

水をしっかり飲めば、体内の水分量は理想の状態に保たれ、肌ハリやツヤが出てきます。

「いい水」の具体的な例はのちほどお話しするとして、どうせ飲むなら、おいしくて、美容や健康に有効な成分を含んだものの方がいいと思いませんか？



年をとることⅡ
水分が失われること！

どうして赤ちゃんの肌はぷるぷるで、お婆ちゃんの肌はシワシワなのでしょう。

人間の体内の水分量は、新生児で約80パーセント、幼児は約70パーセント。成人になると男性で約60パーセント、女性で約55パーセント。さらに60歳以上になると50パーセント台と、年をとるごとに体内の水分量は減っていきます。

計算すると、老化によって体重の10パーセント近くの水が失われることになります。しかも**女性は、男性の2倍の早さで水分が減って**いってしまうのです。

赤ちゃんはぷるぷる、お婆ちゃんはシワシワ、の理由は、**ずばり、ここに**あります。**老化とは、からだの中から水分が消えていくことだともいえるのです。**

では、具体的にからだのどこの部分の水が減るのでしょうか。

体内の水の55パーセントは細胞内にあり、残りの45パーセントは細胞同士の間を埋める細胞間物質の中にあるといわれています。細胞の中の水が減ってしまうとナトリウムなどの濃度が濃くなって細胞自体が生きていけなくなりますから、細胞内の水分は年をとってもあまり変化しません。代わりに減るのが、細胞間物質に含まれる水。この、細胞と細胞の間の水分減少こそ、肌のハリを失わせ、シワをつくる原因になる。

のです。

女性の肌の老化は、25歳くらいからはじまります。

つまり、20代半ばあたりから、細胞間物質に含まれる水の減少がスピードアップしていきます。この水をできるだけ保持して肌のハリを保つためには、外側から積極的に水を取り込む必要があります。

いつまでも若々しくみずみずしくいたいなら、良質の水をしっかりと飲んでください。水を飲んだからといって、体内の水分量が何パーセントも増えたり、赤ちゃんの肌に戻るわけではありません。しかし、水分の減り方をなだらかにすることはできます。

実際に、私のアドバイスを受けて、自分にあったミネラルウォーターを毎日飲むようになった女性からは、「肌の調子がよくなった」「お化粧のノリがよくなった」「お化粧品変えた？」と訊かれた」などという話をよく聞きます。

高価な化粧品を買い込んだり、エステに通う前に、まずは水を積極的に飲んでみましよう。こまめにいい水を飲む習慣がついた頃には、肌が変わっているはずですよ。