



BE BEAUTIFUL 10 水の不思議な美①

命の水

印象派を代表する画家クロード・モネ。「水のモネか、モネの水か」といわれるほど、水がある風景を描きました。睡蓮はあまりにも有名ですが、印象派という呼称の由来となった『印象・日の出』も魅力的です。部屋の窓から港の風景をやわらかい筆のタッチで描いた作品です。霧の中の太陽、その太陽が反射する水が印象的です。葛飾北斎の富嶽三十六景の中の『神奈川沖浪裏』は、『モナリザ』に次いで、世界で二番目に有名な絵画といわれます。巨大な波がダイナミックに描かれています。ちなみに、今年発行される日本のパスポートの査証欄のデザインに使われるそうです。

水が画家たちを魅了するのは何故でしょうか。千変万化の水の美をとらえたいからではないでしょうか。水には不思議な美しさがあります。その美をとらえるのは困難なことなので、まずは科学的にアプローチしてみます。

◆命の水

災害時の人命救助に関する用語に「72時間の壁」があります。平成7年の阪神・淡路大震災では、救出者中の生存者の割合が発生から3日を境に急減しました。科学的根拠は不確かなのですが、人間が飲まず食わずで生き延びられる限界は72時間であるともいわれます。「飲まず」はともかく「食わず」は間違いいではないでしょうか。断食修行僧は1カ月も食べませんが、水は飲みます。水を飲まなければ1週間と持たないといわれます。まさに、命の水。人が水を美しいと思うのは、命を支えているからではないでしょうか。老人になると保水力が衰え、肌のうるおいがなくなります。美容にも水は大事なのです。

水は、ありふれた存在です。ありふれていなければ動物も植物も生きられません。いや、水がなければ生命も誕生しなかったでしょう。ありふれているため気付かないのでしようが、水は他の物質にはない特異な性質を持っています。まず、0℃から100℃という幅広い温度帯で液体でいることができます。他にこんな物質はありません。固体のほうが液体より軽いという性質も特異です。物質は温度や圧力により、気体・液体・固体と変化しますが、普通の物質は気体より液体、液体より固体のほうが重くなります。ところが水は、固体になると膨張し軽くなります。氷はコップの水に浮きます。水も温度が下がると重くなるのですが、いちばん重くなる温度は4℃。池の表面の水が冷え重くなって沈み、下の水と入れ替わります。これを繰り返して、4℃の水が底に溜まります。この水は重いため動かさず、最終的には池の水すべてが4℃になります。外気が0℃以下になって表面が凍っても、表面の水が外気を遮断するため、池の底まで凍ることはありません。池の生物が凍え死ぬことはありません。

▼アクアボトリング山中湖工場分(キャップ表示 賞味期限/Y)

| エフィール・ウォーター成分表 ~100ml中~ (検査日:2019.12.11) | | | |
|--|----------|---------|--------|
| ●熱量 | 0kcal | ●食塩相当量 | 0.001g |
| ●たんぱく質 | 0g | ●マグネシウム | 0.64mg |
| ●脂質 | 0g | ●カルシウム | 0.14mg |
| ●炭水化物 | 0g | ●カリウム | 0.01mg |
| ●硬度 | 29.8mg/L | | |

▼アクアボトリング鈴鹿工場分(キャップ表示 賞味期限/S)

| エフィール・ウォーター成分表 ~100ml中~ (検査日:2019.12.3) | | | |
|---|----------|---------|--------|
| ●熱量 | 0kcal | ●食塩相当量 | 0.001g |
| ●たんぱく質 | 0g | ●マグネシウム | 0.64mg |
| ●脂質 | 0g | ●カルシウム | 0.13mg |
| ●炭水化物 | 0g | ●カリウム | 0.02mg |
| ●硬度 | 29.9mg/L | | |

エフィールウォーター成分実測値

健康常識のウソ③ 善玉菌の伝説

ヨーグルトは健康によさそうな食品です。含まれる善玉菌には整腸作用があり、アレルギー予防やピロリ菌対策にもよいといわれます。しかし疑問です。ヨーグルトには基準として20億個以上の善玉菌が入っています。この程度の数で効果が期待できるかどうか。

大腸には、善玉菌、悪玉菌、日和見菌などがいて、これら腸内細菌の数は合計100兆個にもなります。ヨーグルトの20億個という数は、0.002%にすぎないのです。100億個であっても0.01%です。まったく効果が無いとはいえませんが、気休め程度の数ではないでしょうか。

善玉菌の工サとなる食物繊維を摂取することのほうが大事ではないでしょうか。



★大根の皮のきんぴら★

- ①大根の皮をかつらむきにし、千切りにする(残った大根は、おでんなどで使う)。
- ②サラダ油で炒め、めんつゆで味付けし、ゴマをふってできあがり。

皮ならではのシャキシャキした感じで美味しい。

「わが家の自慢料理」にふるってご応募くださるよう、お願いします。採用された方には図書券をプレゼントします。

わが家の自慢料理
滋賀県野洲市 浅尾まさ子様

世界自然遺産 知床らうす 海洋深層水

らうす町許可番号 第02060110号 純水ブレンド

fill water

1台2役

国際検査機関 優秀賞 受賞

宅配料込

- ボトル1本 11.3リットル 1,500円
- サーバーレンタル費 1,000円/月 (メンテナンス費700円+レンタル費300円)

※1年毎にメンテ済みサーバーと取り替えます。 ※消費税別途となります。