

# BE BEAUTIFUL 14

## 水の不思議な美⑤

溶解力、比熱容量

これまで4回にわたり、水の性質の不思議さ、その美しき、大切さにつれてきました。今回が「水の不思議な美」の最終回です。私たちの身の回りにあふれている水は、実に特異な物質なのです。

◆**溶がす力**

これまでふれなかつた水の大事な性質に、溶解力の大きさがあります。水には酸素などの気体、イオン化した金属をも溶かす力があります。海水には80種類以上の元素が溶け込んでいます。地球上の生命の起源については諸説ありますが、水の溶解力が果たした役割も大きかったと思われまます。太陽熱によって海水が水蒸気（気体）となり、

雨（液体）となって陸地に降る。陸地の河川を流れ伝って海に還り、そして再び水蒸気となります。この循環の中で、海水に溶けこんだ酸素、炭素、水素、窒素などが組み合わさり有機物が生じ、悠久の時の流れを経て生命は生まれたとも考えられているのです。生物の組織中においても、酸素や栄養、老廃物は水分（樹液や体液など）に溶けることで運搬され、生命が維持されています。植物は根で土中から水分を吸い上げますが、水に溶解している栄養分を取り入れています。

◆**熱しにくく冷めにくい**

水は蒸発しにくく、凍結しにくく、温まると冷めにくく、また良く熱を伝えます。比熱容量とは、圧力・体積一定の条件で単位質量の物質の単位温度を上げるのに必要な熱量のことです。水は、常温で液体である物質の中で、とくに大きな比熱容量を持っています。つまり、温まりにくく、蒸発させるためには大きな熱量が必要です。また逆に、いったん温まると冷めにくい液体でもあります。

人間は、爬虫類や魚類のように外部温度で体温が変化する変温動物ではなく、体温が一定の恒温動物です。人間が恒温動物であることには水が大きな役割を果たしています。人間の身体は約3分の2が水でできています。外気温が急激に変化しても体温の変化は穏やですし、汗をかくことで効率的な体温調節ができます。温まりにくく

冷めにくい水の性質により、水は水に浮き、つまり固体が液体より軽いという現象が非常にまれなことであることは以前にふれました。他の物質のように固体が液体より重かつたら、海や湖は底から凍るため水中の生物は生き続けることが難しい、ということにもなりました。

以上述べてきた水の不思議な特徴については、酸素原子を中心に2個の水素原子が104.5度の角度で結合している分子の構造に秘密があるといわれています。水分子が持つ電気的な極性、これが水の不思議さを解くカギです。地球の重さのうちわずか0.02%しか占めない水ですが、不思議な性質を持つが故に、われわれは生きていると言えるのです。

▼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:2020.8.4)	
●熱量	0kcal	●食塩相当量	0.001g
●たんぱく質	0g	●マグネシウム	0.62mg
●脂質	0g	●カルシウム	0.14mg
●炭水化物	0g	●カリウム	0.01mg
●硬度	29.0mg/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:2020.8.7)	
●熱量	0kcal	●食塩相当量	0.001g
●たんぱく質	0g	●マグネシウム	0.66mg
●脂質	0g	●カルシウム	0.12mg
●炭水化物	0g	●カリウム	0.02mg
●硬度	30.4mg/L		

### 健康常識のウン⑦

## 100メモ

# 健康マイフ

前回、ハードな運動は脂肪より糖質の消費率が高くなることにもふれました。それだけでなく、ハードな運動は身体を壊す危険が伴います。昔、関西のタレントが「運動は身体に悪い」との名言を吐いたことがあります。それはもちろん、ハードな運動のこと。身体によいのは適度な運動です。ただ、適度な運動というのなかなか難しいのです。ダイエットに有効なのはウォーキングなど、酸素を取り入れながら行う有酸素運動といわれます。一説では、酸素を多く取り入れる運動は活性酸素の心配がある、といわれます。ジョギングもダメとの意見も。健康常識の分野は次々と新説が出てきます。とりあえず、ダイエットなら軽いウォーキングにしましょう。

特別価格でご提供!!

在庫限り

CMで話題の“ミラブル”  
ただいま好評販売中!!

ミラブルストリート

ストリート水流では、マイクロバブルの洗浄力、浸透、温まりといった特性をダイレクトに感じられます。ヘッドスバや頭皮クレンジングにもおすすめです。

ミラブルミスト

ミスト水流はすぐれた洗浄力を持つウルトラファインバブルをミストの中に閉じ込め、毛穴まで届けます。直接顔に当てて、フェイスクレンジングにご活用ください。

### ★簡単大根ナムル★

〈材料〉大根1/4本弱、人参1/2本、もやし半袋~1袋、塩小さじ1/2、ゴマ油、豆板醤、ゴマ少々

〈作り方〉もやしはヒゲを取り、大根、人参は千切りくらいに切る。熱湯で少しやわらかくなるまで茹で、ザルにあげ水気をしっかり切り、しぼり、塩で全体をもみ、さらに水気を切る。器に豆板醤(好みで)少々をゴマ油で溶き、塩味の大根、人参、もやしをあせてゴマをふればできあがり。

わが家の自慢料理

大阪府堺市 奥野充代様

「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。