

ずっと快適、もっとしあわせ

軟水生活

Vol.18

肌だけじゃない？ 紫外線の影響

日差しの届かない
場所にいすワロー！



軟水生活のひろば

掲載しきれなかったおたよりは公式ホームページ、公式Facebookページ、その他の販促物でもご紹介していく予定です。ぜひチェックしてください！（見出しは編集室で作成しています）

● 半信半疑で導入も…

疑ってごめんなさい…。家を購入した際、「1年だけ無料で試せますので、ぜひ試してください」とハウスメーカーの方に言われ、軟水の説明に来てくれたミウラさん。説明を聞いたものの、主人と「怪しいよね」と話していました(笑)が、しかし引越してきたその晩の入浴後、「なんか出た後も体がぼかぼかするね〜」から始まり、台所の水回りに水垢がつかないことや、髪がばさつかない、手荒れしないなど効果がすごい！！旅行に行ったときなど洗顔後は顔がつっぱって、皮膚もカサつくなど、もう軟水なしでは生きていけない体に…(笑)これからは軟水を使い続けます。

岡山県 グリ子さん

● 始めたばかりの軟水ライフ、これからが楽しみ！

赤ちゃんのときから、ひどい肌荒れに悩まされていた長男ですが、なぜか実家に帰省すると肌の調子が落ち着いていました。母にその話をすると、実家は何年も前からミウラの軟水を使っているからそれが原因かしら…と教えてくれました。そこで我が家が軟水にして1か月。長男の肌荒れも血が出るほどひどくなることはなくなり、顔や足もとってもツルツルになりました。まだ始まったばかりの軟水ライフ。これからが楽しみです！

埼玉県 なあこちゃんさん

うちの嫁 潤肌すぎて
肘つけぬ (軟水のおかげで)
福岡県 せいろうくん

態度まで 軟らいだねと
妻が言う (夫笑う)
茨城県 取手の軟水愛飲ちゃんさん

静岡県
まなさん



奈良県
ゆゆさん



『軟水生活』では、本誌やお使いの商品へのご意見、ご感想、ご質問、さらにイラストやペットの写真を募集しています。P5のはがきをご利用いただくか、下記のFAX、メールにお寄せください。

FAX : 089-960-4319
メール : nansui_life@miuraz.co.jp

山口県
ビビさんさん



大阪府
小田涼加さん

軟水生活プレゼント

インド産のオーガニックコットン100%
今治タオルのフェイスタオルを1枚、
30名様にプレゼント！

インドのカルナタカ州バンガロール産のオーガニックコットン100%で織られた「タージマールオーガニック ウルトラリアルソフトタオル(オフホワイト)」は、吸水性が高くふんわり柔らかなタオルです。

今号では、このフェイスタオルを1枚、30名様にプレゼントします。

締め切りは平成29年6月30日(金)消印有効。ご応募には、P5のはがきをご使用ください。当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。



ずっと快適、
軟水生活
もっとしあわせ

公式ホームページ
<http://www.nansui.jp>

公式 Facebook ページ
<https://www.facebook.com/ups.w.miura>

三浦工業株式会社

〒799-2696 愛媛県松山市堀江町7番地

2017.4

肌だけ
じゃない?

紫外線 の 影響

シミやしわの原因となる紫外線は病原菌に対抗する殺菌力もあり、洗濯物や布団の天日干しなどで昔から活用されてきました。いろいろな顔を持つ紫外線に迫ります。

紫外線の恵み？ 紫外線の底力？

紫外線は私たちの身の回りで活躍しています。日焼けサロンはもちろん、医療機関では皮膚の治療に、食品加工や光学機器工場では純水の殺菌などに利用されることもあります。また、プールや温泉、銭湯などでは塩素消毒と併用してレジオネラ菌などの滅菌に利用している施設もあります。

もっと身近では、私たちの体に欠かせないビタミンDを皮膚で合成する手助けもしているのです。

そもそも紫外線とは……

- 肉眼では見えない太陽光です。
- 波長の違いでUV-A、UV-B、UV-Cの3つに分けられます。

UV-A

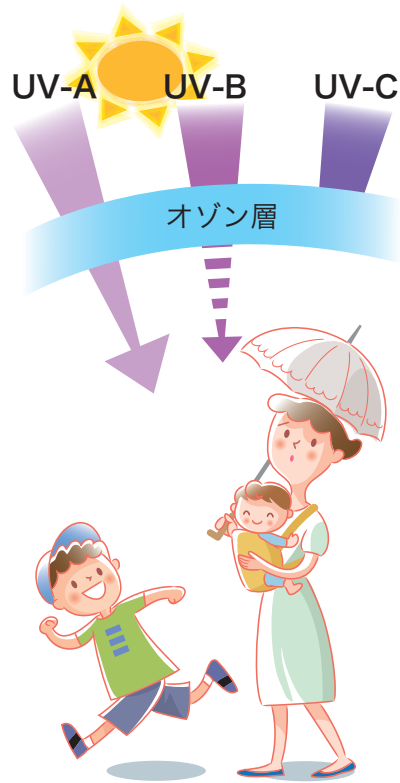
UV-Bほど有害ではありませんが、長時間浴びると、健康への悪影響が懸念されます。

UV-B

ほとんどはオゾン層などの大気層で吸収され、一部が地表へ届きます。皮膚や目に有害で、日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因となります。

UV-C

大気層で吸収され地表には到達しません。



ビタミンD不足と赤ちゃんの日光浴

ビタミンDには、腸からのカルシウム吸収を2～5倍に増加させる働きがあり、欠乏するとカルシウム不足につながります。カルシウム不足は大人にも子どもにもさまざまな影響を及ぼします。

とくに近年は、けいれんやクル病特有のひどいO脚やX脚で外来を受診する乳幼児が急増しています。日焼けを避ける女性が増えたことで、ビタミンD欠乏状態の妊婦が多くなり、生まれつき骨量の少ない赤ちゃんが出生しやすくなっていることが要因のひとつです。さらに、完全母乳栄養やアレルギー除去食などが重なり、ビタミンDが不足することも要因と考えられています。

そこで、日光浴によるビタミンDの合成に注目が集まります。赤ちゃんの皮膚は大人とくらべて薄く、紫外線による悪影響を受けやすいため、服装や時間帯などに気をつけながら上手に日光浴を取り入れましょう。

食べて補給!

ビタミンDを多く含む食品

- きくらげ ●かつお塩辛 ●あんこうのきも(生)
- しらす干し(半乾燥) ●いかなごの煮干し
- まいわしのみりん干し ●身欠ぎにしん ●たたみいわし

資料：文部科学省「食品成分データベース」(<http://fooddb.mext.go.jp/>)

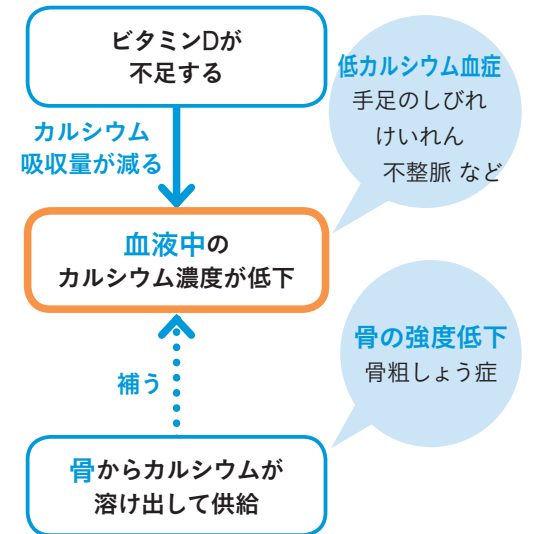
紫外線から身を守ろう

紫外線は殺菌やビタミンDの合成で役立っているとはいえ、浴びすぎると悪影響を及ぼすことが分かってきました。その影響は、浴びて数時間であられる日焼けなどの急性症状と長年浴びた結果のシワやシミなど慢性症状に分けられます。

次の「紫外線を防ぐ6か条」をもとに、紫外線対策をして、急性、慢性症状から身を守りましょう。

紫外線を防ぐ6か条

- 1 紫外線の強い午前10時～午後2時頃の外出を避ける
- 2 外出時には日陰を利用する
- 3 日傘を使う、帽子をかぶる
- 4 衣服で覆う
- 5 サングラスをかける
- 6 日焼け止めを上手に使う



カルシウムは吸収されにくい栄養素です。体内のカルシウムは99%が歯と骨に蓄えられ、残りの1%は血液中にあります。血液中のカルシウムは心臓や全身の機能にかかわる大事な役割を担っています。濃度が低下すると手足のしびれやけいれん、不整脈などがあらわれる低カルシウム血症になります。そのため、人の体は血液中のカルシウム濃度が下がらないよう、骨に蓄積されたカルシウムを溶かして補いますが、この状態が続くと骨のカルシウム量が減り、骨がもろくなってしまいます。

日焼け止めを上手に使うには

① 効果や特徴を把握しよう

効果や特徴は、それぞれの商品によって異なるため記載の説明をよく読んでから使いましょう。

② 重ね塗りで効果の持続を

いったん塗った日焼け止めは手や衣類に触れたり、汗をかいたりすることで落ちてしまいます。落ちたと思ったら重ね塗りをしましょう。2、3時間おきの塗り直しも有効です。

③ しっかり洗い流しましょう

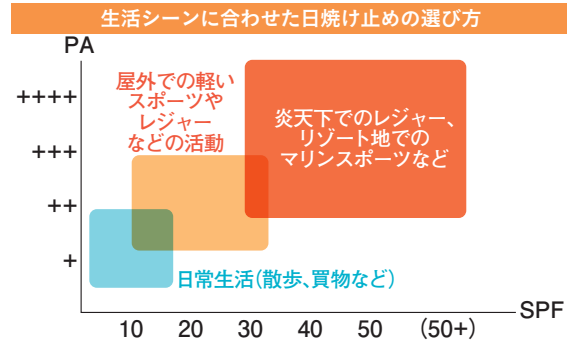
1日の疲れとともに日焼け止めもしっかり洗い流しましょう。耐水性の高い日焼け止めは、専用クレンジングが必要な場合もあり、説明に記載されています。

日焼け止めのPAとSPFはどう違う？

日焼け止めの効果を表示するPAとSPF。PAはUV-Aを防ぐ指標で、PA+、PA++、PA+++、PA++++の4段階。+が多くなるほど効果は高まります。

一方SPFはUV-Bの防止効果を2～50の数値であらわしています。「50+」が最高です。

下の図を参考に、用途に合わせて上手に選んで使いましょう。



注：光線過敏症など疾病にとまなう紫外線とともに過敏な方は医師の指導に従ってください。
資料：日本化粧品工業連合会編『紫外線防止化粧品と紫外線防止効果』をもとに作成

軟水紀行

広島県山県郡北広島町

八王子よみがえりの水

名工を導き、けがや病気をいやしよみがえった泉

「八王子よみがえりの水」は広島駅からバスで約50分、北広島町の南東部にある八王子神社の傍らに湧いています。ラドンを含む冷鉱泉で、毎年約14万人がこの水を汲みに訪れます。湧出量は1日約18トン。水割りや、お茶、コーヒー、料理などに使うと素材の味を引き立てる硬度28mg/Lの軟水です。

この名水には味わいのほか、人々を惹きつける数々の逸話が伝えられています。そのひとつが、戦国時代とも呼ばれる16世紀初頭に生きた刀工・周防国二王三郎の故事です。

満足のいく刀を作れず思い悩んでいた二王三郎は、八王子神社の神様からのお告げ「水が悪いといい刀はできない」を受け、神社の垣のほとりに湧く水を使うようになりました。その後、二王三郎は、納得のいく刀を仕上げられるようになり、世に名高い名工になったとか。また、この泉に浴することでいろいろな病気が治った、一度涸れた泉が再び湧き出るようになったなど「よみがえり」にまつわる伝承も数多く残っています。

2008年に環境省の「平成の名水百選」に選ばれた「八王子よみがえりの水」は、硬度28mg/Lの軟水です。神水・霊水・宝水とする言い伝えが数多く残ります。



かつては温泉としても親しまれていた「八王子よみがえりの水」。いまも水風呂があり、水浴できる。



DATA 八王子よみがえりの水
所在地：山県郡北広島町本地4811番地
☎0826-72-6908(北広島町観光協会)
取水時間：午前7時～日没
取水は1人20L容器3本まで

石けんカスのできないミウラの軟水で健やかな皮膚を

紫外線は皮膚にダメージを与えますが、石けんカスも皮膚のトラブルメーカーです。

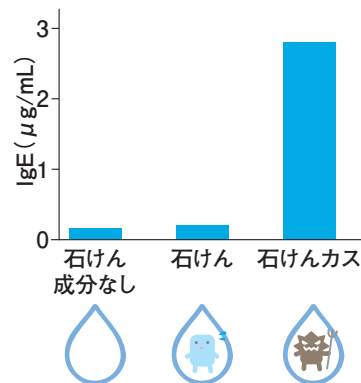
石けんカスは、石けんと水中の硬度成分が結合することで生成し、すすいだ後も皮膚に残留します。

これまで石けんカスは、なんとなく皮膚によくないイメージでしたが、新たな実験により、場合によってはアレルギーに関わる可能性があることが示されました。

この実験では、アトピー性皮膚炎のモデルマウスの皮膚に石けん成分なしの溶液、石けん、または石けんカスを塗り、アレルギー体質の指標となる血中のIgE濃度を測定しました。結果、石けんカスを塗った場合のみIgE濃度が上昇していたのです。

硬度成分をほとんど含まないミウラの軟水なら、石けんカスの生成を防ぐことができます。ミウラの軟水が皮膚にやさしい理由は、このことも関係しているかもしれませんね。

アレルギー体質への影響



アトピー性皮膚炎モデルマウスNC/Tndマウスの皮膚に、週2回テープを貼って剥がした後、石けん成分を含まない溶液、石けんを含む溶液、カルシウム石けん(石けんカス)を含む溶液を塗布した。4週間後に血漿中の総IgE濃度を測定した。

田植唄が日本の歌謡研究のうえで貴重な資料との評価を受け、重要無形民俗文化財に指定された新庄のはやし田。



1万人近い見物客が集まる壬生の花田植の公開は、午後1時30分頃から。田植えの無事と豊作を祈願する神事は午前9時から壬生神社で行われている。

標高640mにある、ゆるやかな谷間に、大小およそ約100本のイヌシデの一種が群生する大朝のテングシデ群落。枝がクネクネと曲がりくねった樹形がめずらしい。



見どころ満載、初夏の北広島町

この清冽な名水と出会いに北広島町を訪れるのなら、5月～6月の見どころもあわせてめぐるのはいかがでしょう。5月第2日曜日の「新庄のはやし田」は田植歌にあわせて大勢の早乙女が田植をする中国山地の田植え行事です。「安芸のはやし田」の名で国の重要無形民俗文化財に指定されています。

また、6月第1日曜日には、重要無形民俗文化財であり、2011年にユネスコの無形文化遺産に登録された「壬生の花田植」が開催されます。10頭を超える絢爛豪華な装いの「飾り牛」の代かき、太鼓や笛による迫力ある囃子にあわせて早乙女が田植え唄を歌いながら苗を植える、田園絵巻が繰り広げられます。

ほかにも、世界で唯一群生する国の天然記念物「大朝のテングシデ群落」のまぶしい新緑も一見の価値あります。

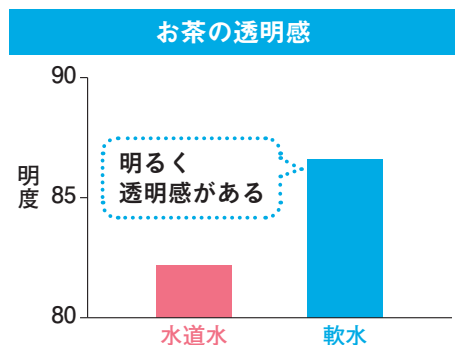
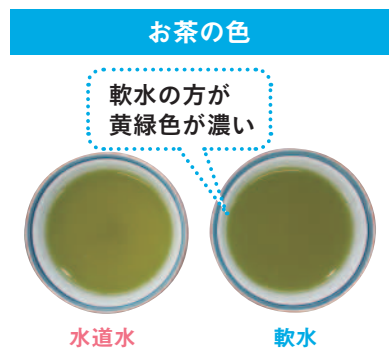
軟水でおいしいお茶を

緑茶には軟水が合うという話を聞いたことはありませんか？
ミウラの軟水で緑茶を淹れるとどのような変化があるか、調べてみました。



はじめに、見た目の変化を検証。その結果、
軟水では黄緑色が濃く、透明感がありました。

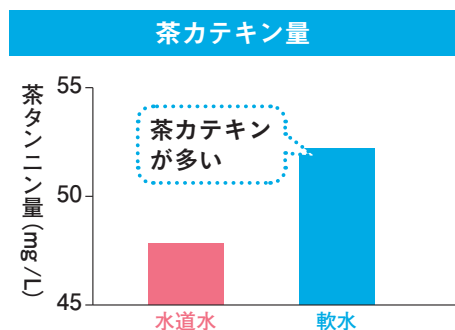
分光色差計を用いた色度の測定では、軟水は水道水よりも緑方向に1.5倍、黄方向に1.1倍の数値が示され、明度の測定でも軟水は、より透明感が高いことがわかりました。



静岡産煎茶3gに75℃の水道水（硬度66mg/L）またはミウラの軟水を90mL注ぎ70秒間抽出し、茶漉しを通してから、写真撮影をした。さらに、茶葉が沈降した後の上澄みを取り、分光色差計の透過率にて明度（L*）を測定した。

また、緑茶の成分を分析してみると、
軟水で淹れた緑茶は、茶カテキンが多い結果に。

これは、軟水のほうが緑茶からの成分の抽出が高まるためと考えられます。

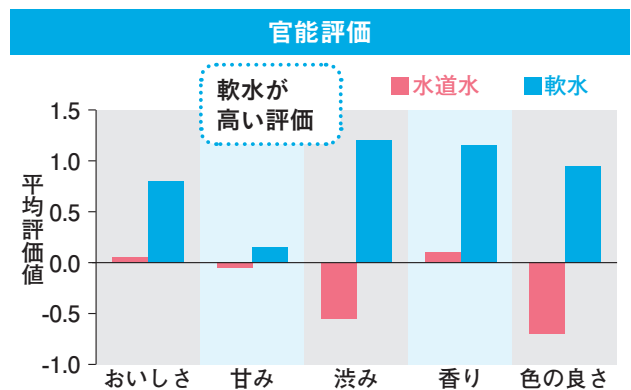


静岡産煎茶茶葉50mgを茶葉試験場研究報告「茶の公定分析法」にそって、水道水（硬度69mg/L）またはミウラの軟水で抽出し、それぞれ茶タンニン量（茶カテキン量）を測定した。

実際に飲んでもらって、味や香りで高評価！

水道水と軟水どちらの水で淹れた緑茶かを知らせずに20名に評価してもらいました。その結果、軟水の緑茶のほうが、おいしく、渋みが強く、香りや色もよいという評価が得られたのです。

軟水で淹れた緑茶は、味も色も濃く、茶カテキン（茶タンニン）量が増し、お茶本来の味を引き出すことがわかりました。
他にも、軟水で淹れた紅茶は色合いがきれいになるとの報告もあります。
ぜひ、軟水でのティータイムを楽しんでくださいね。



水道水（硬度71mg/L）またはミウラの軟水を用いて、お茶の色の試験と同様に淹れた煎茶を、男女20名にて官能評価をした。各項目について-3～+3の7段階で採点、平均値を示した。

ミウラの軟水(硬度1mg/L以下)で厳選素材の味を引き出す
フカツコーヒー

お肌と心の細胞賦活^{よかつ}をテーマに、こだわりの素材を使ったメニューや居心地の良い空間を提供するフカツコーヒーは、連日多くの女性客で賑わう北九州市の人気店です。

水も大事な素材のひとつとするフカツコーヒーがたどり着いたのは、ミウラの軟水です。食材本来の味を引き出す軟水に注目し、すべての水にミウラの軟水を使っています。

素材のうまみを活かした優しい味わいの和定食「姫御膳」(1,400円) や自家焙煎のコーヒーと相性がよい濃厚な「黒ごま三景プリン」(コーヒー付き950円) など、ミウラの軟水で仕立てた食事や飲み物で日夜多くの人々を魅了しています。

※活力を与える。活性化させること。

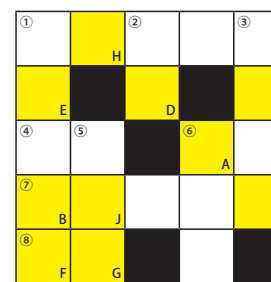


第5回グルメ&ダイニングスタイルショー 春2009の新製品コンテストフード部門で大賞を受賞した「黒ごま三景プリン」は以下Webサイトからお取り寄せも可能。芳醇な黒ごまの風味を堪能できる甘さ控えめな大人のスイーツです。

フカツコーヒー（賦活珈琲）
福岡県北九州市八幡西区則松 6-3-18 メビオス則松ビル 2F
☎ 0120-037-965
(受付は午前9時～午後5時、定休日を除く)
🕒 午前11時～午後9時 (LO午後8時30分) 不定休
<http://kurogoma.jp/>

軟水クロスワード

クロスワードパズルを解いて、A～Jに当てはまる文字をアルファベット順に並べると、ある言葉が出てきます。答えをハガキに書いて送ってください。正解者には粗品をプレゼント。(平成29年6月30日消印有効)



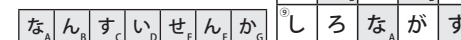
ヒント ミウラの軟水器に必要不可欠です！



- | | |
|---------------------|----------------|
| たてのかぎ | よこのかぎ |
| ① コーヒーと牛乳で作ります。 | ① 5月の節句に食べるお餅。 |
| ② ○○箸、○○算、○ ○勤 | ④ Mより小さい。 |
| ③ ごはんやお茶を入れる器。 | ⑥ 石の大きいもの。 |
| ⑤ 男性用は背広の上下。○○○ケース。 | ⑦ 大海。○○○○○ビュー。 |
| ⑥ 嫌だと思ふ気持ち。○○○がさず。 | ⑧ 順に連なって並ぶこと。 |

※前回Vol.17のお年玉企画の応募は平成29年3月31日をもって終了いたしました。

前号Vol.17の答え



水にまつわる世界遺産 No.5

バイカル湖

ロシア 世界自然遺産 1996年登録



バイカル湖は中央シベリアの南西部、モンゴルとの国境近くに位置し、形は南北に長い三日月型です。世界最古の湖で、2,500万年前に誕生したと推測されています。

湖として世界一の深さを誇り、最大深度は約1,700m。面積は世界の淡水湖で第6位の31,500km²(琵琶湖の約47倍)ですが、総貯水量は最も多く約23,000km³、地球上の淡水の約2割を占めています。そして、その容積は今もなお広がっています。それは、バイカル湖がユーラシアプレートとアムールプレートの境界にあるため、毎年1～2cm成長しているからです。

この巨大な湖はタートル語で「豊かな湖」を意味し、約1,500種類の生物が生息しています。そのうち約1,000種は固有種であると確認され、「ロシアのガラパゴス」とも呼ばれています。