

知って納得 飲料水

ミネラル ウォーター

ミネラルウォーターは、当初、ヨーロッパを中心に、ほかの地域の味の良い地下水などを飲料水として利用するために瓶詰めにしたものが普及していました。

日本では、ヨーロッパ地域と比べてその歴史は浅く、1880年代、横浜や神戸などに住む外国人向けやホテル用として天然炭酸入りミネラルウォーターが提供されたことが始まりといわれています。今では日本人の生活の中にも広く浸透し、海外旅行や備蓄用としてのみでなく、日常生活において「飲用」や「料理用」に利用する人も多くなってきました。また、ミネラルウォーターに「安心」や「おいしさ」を求めて利用する人も増えてきているようです。

現在、国内には約 1000 銘柄のミネラルウォーターが出回っているとされ、その市場は、20 年前の約 20 倍、10 年前と比較すると約 2 倍に拡大しています。

そこで、このように身近となったミネラルウォーターの栄養成分表示等について調べてみました。

暮らしの中に ミネラルウォーター

農林水産省では、「ミネラルウォーター類の品質表示ガイドライン」を定めています。これによると、原水とその処理方法により4つの品名に分類されます。

ナチュラルウォーター

特定の水源から採水された地下水を原水とし、沈殿、ろ過、加熱殺菌以外の物理的・化学的処理を行わないもの

ナチュラルミネラルウォーター

ナチュラルウォーターのうち、鉱化された地下水を原水としたもの

ミネラルウォーター

ナチュラルミネラルウォーターを原水とし、品質を安定させる目的等のためにミネラルの調整、ばっ気、複数の水源から採取したナチュラルミネラルウォーターの混合等が行われているもの

ボトルドウォーター

ナチュラルウォーター、ナチュラルミネラルウォーター、ミネラルウォーター以外のもの



スポーツに



料理に



飲料に

日本の水

水源地や地域によって水に溶け込む成分は異なり、水の味や個性は異なります。日本はミネラル分の少ない地帯からの湧水が多く、日本の水はほとんどが軟水です。

軟水と硬水

軟水は、食品のうまみや香りを引き出す効果が強いことから、ご飯を炊いたりダシをとったりする用途に適しています。一方硬水は、軟水よりもカルシウムを多く含むことから、肉のたんぱく質とカルシウムとが結合して上手にアクが抜け、肉料理のいい味をひきだすことができます。

おいしいミネラルウォーターとは？

ミネラルウォーターのおいしさは、多種微量なミネラル成分のバランスによって決まると言われています。また、体調や外気温度・湿度などもおいしさの感じ方に影響を与えます。いちばんおいしい！と思う1本を探してみてくださいはいかがでしょうか。

静岡県における ミネラルウォーターの生産量

静岡県は、指折りのミネラルウォーターの生産県です。日本ミネラルウォーター協会の調査によると、その生産量は、過去5年の間に約2倍に増加し、2009年度は、全国2位の生産量でした。

静岡市内で市販されていたミネラルウォーター類15銘柄をテストしました。

商品の表示について

ナチュラルミネラルウォーター（NMW）が12銘柄、ミネラルウォーター（MW）が2銘柄、ボトルドウォーター（BW）が1銘柄でした。

調査したすべての銘柄において、原材料名には「水（原水）」のみが記載されており、原材料に使用された原水の種類は、鉱水が8銘柄、鉱泉水が3銘柄、深井戸水が3銘柄、温泉水が1銘柄でした。

また、すべての銘柄において栄養成分表示があり、ミネラル含有量や硬度などが表示されていました。

No.	内容量	種類	原水	原産国	pH測定値
1	2000mL	NMW	鉱水	日本	7.1
2	2000mL	NMW	深井戸水	日本	8.4
3	2000mL	NMW	鉱水	日本	6.6
4	2000mL	NMW	鉱水	日本	7.1
5	2000mL	NMW	深井戸水	日本	8.3
6	2L	NMW	温泉水	日本	9.8
7	2000mL	NMW	鉱水	日本	6.5
8	520mL	NMW	鉱水	日本	7.8
9	1500mL	NMW	鉱水	フランス	7.5
10	500mL	NMW	鉱泉水	ドイツ	6.0
11	1500mL	NMW	鉱泉水	フランス	7.3
12	1500mL	NMW	鉱泉水	フランス	7.5
13	2000mL	BW	鉱水	日本	9.2
14	2000mL	MW	深井戸水	日本	8.4
15	2L	MW	鉱水	フランス	8.0

ミネラルウォーター類のpH

ミネラルウォーター類のpHを測定しました。調査した15銘柄のpHは、6.0～9.8であり、ほぼ表示どおりの値でした。

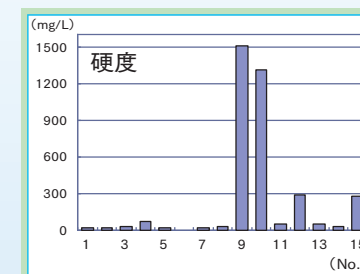
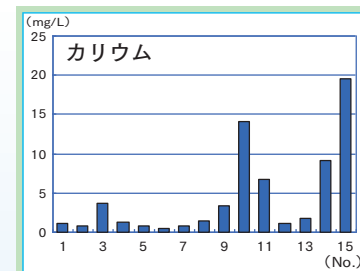
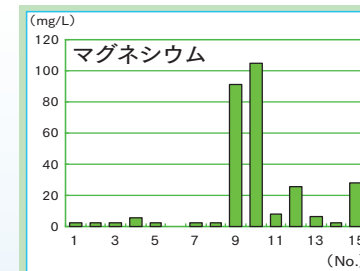
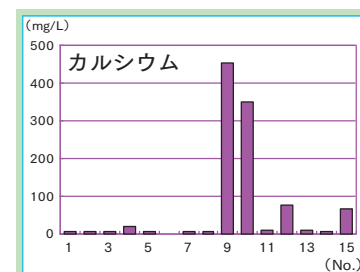
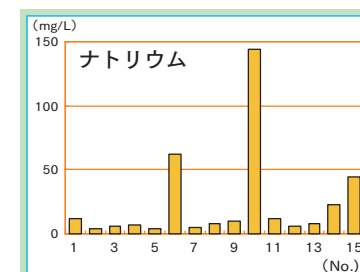
外観と臭気について

15銘柄すべてにおいて、沈殿や濁りは見られず、色は無色透明でした。また、臭気もありませんでした。

ミネラル含有量と硬度

栄養成分表示にも記載の多いナトリウム（Na）、カルシウム（Ca）、マグネシウム（Mg）およびカリウム（K）を調べました。ミネラル含有量は、銘柄により大きく違いましたがほぼ表示された量でした。また、硬度も銘柄により大きく異なり、軟水が11銘柄、硬水が2銘柄、中硬水が2銘柄でした。

ミネラル含有量と硬度



硬度

硬度とは、水中のマグネシウムとカルシウムの量をこれに相当する炭酸カルシウムの量に換算して数値で表したものです。硬度の低い水を軟水、高い水を硬水、その中間を中硬水といいます。



まとめ

- 1 ミネラルウォーター類には、品質表示ガイドラインがあり、原水とその処理方法により「ナチュラルウォーター」、「ナチュラルミネラルウォーター」、「ミネラルウォーター」および「ボトルドウォーター」に分類されます。
- 2 ミネラルウォーター類には、栄養成分表示の記載があり、ナトリウムやカルシウムなどのミネラル分のほか硬度も記載されていました。
- 3 今回調査した 15 銘柄は、いずれも臭気がなく飲みやすいと考えられました。
- 4 ミネラルウォーター類のミネラル含有量は、銘柄により大きく異なっていましたが、ほぼ表示に記載されたとおりの量が含まれていました。
- 5 ミネラルウォーターを利用する際には、表示に記載されている事項を参考に選ぶことも有効であると考えられました。

県や市町では、消費者の皆さんからの商品についての相談や苦情を受けつけています。お近くの県の相談窓口または市町の消費生活担当課まで御連絡ください。

.....

☆賀茂県民相談室	下田 ☎0558-24-2299
東部県民生活センター	沼津 ☎055-952-2299
中部県民生活センター	静岡 ☎054-202-6006
西部県民生活センター	浜松 ☎053-452-2299

☆印への電話は自動的に転送し専門の相談員が対応します。

なお、このパンフレットについての問い合わせは
静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部
静岡市葵区北安東 4 丁目 27-2
☎054-245-7684 へお寄せください。

また、過去に発行したパンフレットについては、
当研究所のホームページ

<http://www6.shizuokanet.ne.jp/eikanctr/>
に掲載しております。