



<ミネラルウォーターについて>

飲用はもちろんのこと、料理や化粧品にまで利用され、今や数え切れないほどのミネラルウォーターが販売されています。

今回はラベルに表示してある項目を中心にミネラルウォーターについてお話ししたいと思います。

<品名について>

ナチュラルウォーター

地下水が原水で沈殿、ろ過、加熱殺菌以外の処理をしないもの。

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地層中の無機塩類が溶解し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、品質安定の目的でミネラル調整、ばっ気、複数のミネラルウォーターの混合などが行われたもの。

ボトルドウォーター・飲用水

上記以外のもの。

<原材料について>

農林水産省の「ミネラルウォーター類の品質表示ガイドライン」によると

湧水 自噴している地下水。

鉱水 ミネラル成分を含む地下水をポンプなどで採水したもの。

鉱泉水 ミネラル成分を含有し自噴しているもの(水温が25℃未満)。

温泉水 ミネラル成分を含有し自噴しているもの(水温が25℃以上)。

★★海洋深層水って何?★★

一般的に水深が200m以下の海水のことです。水温も低いので細菌が少なく、環境汚染の心配がほとんどないといわれ、海の表層とは違った特徴を持ち合わせています。飲用する海洋深層水は採水してそのままでは飲めませんから、フィルターなどを使用して塩分を取り除く脱塩処理及び殺菌処理が行われます。

<ミネラル成分等について>

ナトリウム

人間の体の細胞内の浸透圧を保ったり、筋肉や神経の動きにも関

係しています。ナトリウムが不足すると筋肉痛の原因になったり神経に異常が現れてしまう可能性があります。しかし、取り過ぎは高血圧などの原因になります。

食塩摂取量の目標値は1日あたり、男性10g未満、女性8g未満とされています。

食塩10g ≡ ナトリウム 4000mg

カリウム

人間の体で細胞内液に存在し、体液のバランスを調整する働き、浸透圧の調整を行う働きなどがあり、神経伝達や筋肉の収縮にも大きく関係している成分です。欠乏症としては筋力の低下や、膀胱が麻痺して拡張したりします。

摂取目安量は1日に男性2000mg、女性1600mgとされていますが、高血圧予防のためには3500mgが望ましいとされています。

カルシウム

カルシウムは人間の体の骨や歯に多く存在しています。カルシウムが不足すれば骨粗しょう症を起こしたり、神経過敏となったりする可能性があります。また、高血圧の原因、動脈硬化などの原因になる可能性があります。上限量は1日に2300mgとされています。

マグネシウム

体内で糖分をエネルギーに変える役割や、ホルモン分泌に関係したりします。マグネシウムを多く取りすぎると下痢を起こします。

上限量は1日に350mgとされています。

硬度

1000ml中にどれだけのカリウムとマグネシウムが含有しているかを数値化したもの。一般的に海外のものは硬水が多く、日本のものは軟水が多いといわれています。

WHO(世界保健機関)の定義によると
軟水: 60未満 単位[mg/l]

中硬水: 60以上120未満

硬水: 120以上180未満

軟水では緑茶の渋み・苦味を楽しむことができ、コーヒーはあまり硬度に影響しませんが、エスプレッソは硬水でいれると、苦味・渋みが除かれてまろやかに、コクが加わります。

pH

アルカリ性か酸性かを示しています。PH7が基準の中性になり、それより数字が高いとアルカリ性、低いと酸性です。

<製造・販売について>

★★サルフェートって何?★★

硫酸塩のことでマグネシウムなどのミネラル成分と硫酸基が結合してできたものです。ヨーロッパ産のミネラルウォーターに多く含まれており、利尿作用、便通を良くするなどの作用があるとされています。二日酔いの原因となってしまうアセトアルデヒドを体外へ排出してくれる作用もあります。

製造基準

水道水又は、ミネラルウォーター類の原水の基準(18項目)に適合する水。

⇒食品衛生法 18項目の検査

成分規格

ペットボトル等容器に詰められた状態の製品の検査が必要です。

清涼飲料水の規格

①混濁 ②沈殿物 ③ヒ素 ④鉛
⑤カドミウム ⑥スズ ⑦大腸菌群
容器包装内の二酸化炭素圧力が9.8kPa(20℃)未満で、かつ、殺菌又は除菌を行わないものは腸球菌、緑膿菌の検査も必要です。

成分表示

製品のパッケージに成分表示をしようとするときの検査。

栄養成分表示基準項目(表示するために必要な最低限の検査項目) ⇒熱量、蛋白質、脂質、炭水化物、ナトリウム

上記項目の下にその他のミネラルを表示します。サルフェートや硬度などは成分表示とは区別して表示します。

当センターではミネラルウォーター製造、販売に関わる水質検査を行っております詳細はお気軽にお問い合わせください。



(社)鹿児島県薬剤師会
試験センター
食品検査課
☎099-253-8935