

ミネラルが 豊富な水は おいしい。



ミネラル分の多い小諸の水は、運動後の水分補給に適している。デトックス効果も期待できるとされる。

「軟水」は和食やお茶に合いやすく、「硬水」は、洋食やコーヒーに合いやすいといわれる。

地域の水質は決まってしまうため、お好みの水質の水をお配り

地域の水質によっても影響したと考えられています。残念ながら水源や配水施設の立地により、その

一般的に硬水は洋食に、軟水は和食に合うといわれています。これはそれぞれの料理が生まれた地域の水質によっても影響したと考えられています。

日本は軟水の多い国ですが、小諸市の水道水源は「硬水」から「軟水」まで多様な水質を有しています。硬水と軟水は含まれているミネラル分

が適しているといわれています。さらに、硬水はお通じの改善に効果があるといわれています。代謝改善（デトックス効果）も期待できます。私たちの生活は、特別な自然環境から得られる恵みの水に支えられています。

ミネラルを補給できる硬水が適しているといわれています。さらに、硬水はお通じの改善に効果があるといわれています。代謝改善（デトックス効果）も期待できます。私たちの生活は、特別な自然環境から得られる恵みの水に支えられています。

ミネラル分が多いほど硬度が高く「硬水」となり、飲んだときの口当たりも「硬く」感じられます。一方で、ミネラル分が少ないほど硬度が低く「軟水」となり、口当たりも柔らかく感じます。

水を飲むときの口当たりに関しては、日本人の場合ミネラル分の少ない軟水が好まれる傾向にありますが、水の「味」に関しては、ある程度のミネラル分を含んだ硬水の方がおいしいといわれています。ミネラルは、カルシウムやマグネシウムを始めとする無機質成分です。これらの成分は、臓器の働きに必要なものであるため、適量の硬水を飲むことで血管がしなやかになり、動脈硬化などのリスクを軽減できる効果も期待できます。また、スポーツ後の水分補給にも、汗で失われたミネラルを補給できる硬水が適しているといわれています。さらに、硬水はお通じの改善に効果があるといわれています。代謝改善（デトックス効果）も期待できます。私たちの生活は、特別な自然環境から得られる恵みの水に支えられています。