

食育セミナーNo.43 ミネラルたっぷり？

夏は水分補給のためにミネラルウォーターが欠かせないというかたも多いのではないのでしょうか。

「ミネラルウォーターは、水道水よりミネラル分が多く含まれていて、カルシウムも補給できるから骨粗しょう症の予防に役立つ」などの間違った知識を信じているかたもおられるようです。

ミネラルウォーターには、多少のミネラルは含まれていますが、期待されるほどの量はありません。カルシウム量で言えば、ミネラルウォーター100mlに対し1~2mgで、ミネラル分の多い硬水でも10mg以内です。牛乳には110mg以上（100ml中）も含まれていますので、カルシウム補給なら牛乳にはかないません。

しかし、熱中症予防の水分補給には、ミネラルウォーターのように糖分量を含まない飲料水が、カロリーの摂り過ぎにならず最適です。ただし、熱中症になってしまったら、電解質を含むスポーツドリンクで水分を補給しましょう。

