

SUNDAY NIKKEI

暑い夏の日、渴いたのどを潤す1杯の冷たい水ほどおいしいものはない。

私の専門は寄生虫学や感染症で、世界の発展途上国で「水が運ぶ病原体」の研究をしているうちに、世界の飲料水の調査をしてみようと考えた。訪れた国はこの40年間で70カ国近くになった。「いい水を求める世界の旅」と名付けていろいろな国を訪ね、実際



カルシウム含有量カギ

最も重要な役割を果たしている。

に水を飲んだりした。お腹を悪くしたり、腸チフスになったりしたこともある。

世界を旅するなかで、さまざまな水に出会った。軟水の弱アルカリ性の飲料水は、勤勉で優しい農耕民族を作った。酸性の水が流れる土壌では、真っ青に咲くアジサイの花を自生させていた。カルシウム含有量の多い硬水地域で

長寿との関係

はコーヒーや肉料理など、おいしい飲み物や料理が発達した。

最も印象に残っているのが、ヒマラヤ山ろくの高原地帯に暮らすフンザ族や南米の奥深い高原地域に住むビルカバンバの人たちだ。そこには100歳を超える長寿の人たちがたくさん暮らしていた。驚くべきことに彼らは長生きの要因が、自分たちが普段使っている飲料水であることを知っていた。

調べてみると、標高2000m以上の山から流れる谷川

の水はカルシウムやマグネシウムの含有量が多い、いわゆる「硬度の高い水」だった。

彼らの長生きの秘訣は、飲料水の硬度、とくにカルシウムにあつたのだ。私は「カルシウムを多く含み、弱アルカリ性の水」を、長寿に導く「魔法の水」と名付けた。

カルシウムは一般に骨や歯を形成するミネラルであることが知られている。体内中のカルシウムのうち、1%は筋肉や神経、体液に存在する。この1%のカルシウムは、人間の生命活動を営むうえで、



イラスト・中村 久美

その働きとは、血液の凝固を助け、筋肉の収縮を促し、酵素を活性化させ、心臓が正常に働くように支えるなど実にさまざまだ。

この重要な働きを担うカルシウムを多く含んでいる水を飲んでみると、長生きすることがわかった。

(人間総合科学大学教授

藤田 紘一郎)