

エイジングと向き合いながら
若さを保つ秘訣を聞くエンジョイ・エイジング。
女優として活躍、
アクアマエストロの資格をもつ
宝積有香さんにお話をうかがいました。



YUKA HOSHAKU

宝積有香

女優。2010年、アクアミネラーレ協会認定アクアマエストロの資格を取得している。女優として、ドラマや映画、舞台などで活躍。ドラマの出演作に「ケータイ刑事」シリーズ、映画の出演作に「引き出しの中のラブレター」などがある

人間の身体の約60%は水でできています。瞬きするとか、指を動かすとか、人が生きていく中でしている何気ない動作のすべてに水が使われているんですね。だから常に摂取しなければいけない。うまく摂取しないと、結果として体調をくずしてしまうこととなります。

ただ、飲めばいいということではありません。飲み方も大切です。1回150〜200ミリリットルくらいを目安に飲むと、うまく身体に吸収されやすいです。この量を30分おきくらいに、常温で飲むのがいいですね。一気に飲む人がいらつしゃいますが、一度に吸収できる量は限られているので意味がありません。水をいっぱい飲みすぎるとむくみやすくなるので、寝るときは、2時間くらい前までに飲むことをお勧めします。

飲んで下さい。硬水でもマグネシウムが少なくカルシウムが多く入っているものもあるからです。ラベルをチェックして水を選んでみて下さい。硬水はえぐみがあつて飲みにくいという印象がありますが、ガス入りだと飲みやすいですよ。

いま、「es（エス）」というイタリアン・レストランでミネラルウォーターリストの監修をさせていただいています。

お酒は利尿作用があり、身体の水分を失っていきます。ですから、最初からお水はだしてもらうようにしたほうがいいですね。お酒を飲むときには、お酒と水をバランスよく飲む事で、二日酔いにもなりにくくなります。

いま、やりたいと思つてるのは、硬水と軟水、それぞれで同じ料理をつくることです。見た目が全然違うんです。リゾットとかにするとわかりやすいですね。軟水だと白くて、硬水だと黄色っぽくなります。味も違います。それをワンプレートで出すメニューをつくって、比べて食べてみてほしいですね。成分が違うと、こんなに違うということがわかると思います。透明な水にある奥深さを、きつと感じていただけたらと思いますよ。