

今回の「メタボリックバスターズ プロの人・匠の人」は、東京西麻布にあるミネラルウォーター専門店『AQUA STORE AND BAR CONCEPT』に水のプロ、アクアソムリエの山中亜希さんを訪ねた。山中さんは日本人として初めてイタリアでアクアソムリエの資格を取った方。まずは率直な質問、アクアソムリエとはどのようなものなのか？ を伺った。

「アクアソムリエと聞くと、ワインのソムリエのイメージで水利きみたいなものを想像するかと思うのですが、お水は含まれているカルシウム・マグネシウム・ナトリウム・カリウムなどのミネラル成分のバランスによって、働きとかお水の味が変わってくるんです。なので、お水の事を説明したり、お客様の体質や体調を伺ってよりお客様に合ったお水を提案したりという事が、そもそのイタリアのアクアソムリエの役割なんです。日本ではまだそこまで要求される事は少ないので、お水の大切さや、お水をどういう風に飲んだら良いか、身体への摂り入れ方ですね、そういうお水の大切さと飲み方を紹介する機会が多いです。身体の60%はお水でできているの

で、お水は人間の身体にとって基本的なものだと思うんです。」と山中さん。

身体の60%は水。改めてそう聞くと水は大切だと思いが、個人的には打ち合わせ時にはコーヒー、夜は接待でお酒、喉が渴いた時はジュースなどの清涼飲料水、日常生活で純粋に水を飲む事はあまりないような気がするが、水分という意味ではきちんと摂っていると思っていた。が、甘かった。聞けば、アルコールをリットル飲んだ場合、アルコールの利尿作用で1・5リットルの水分が身体から排出されるといふ。ラーメンのスープも同様で、塩分を排出する為に飲んだスープ以上の水分が排出されるといふ。水分を摂っているようで、実は思っているより摂れていない事もあるそう。そうか、水分は身体に吸収されるだけではなく、塩分や老廃物を身体から出すという役割もあるのだ。

では、一日に摂らなければならない水分量はどのくらいなのだろうか？

実は人間は夏でも冬でも、汗を一日2・6リットル排出しているので毎日その分を補う必要がある

「身体の60%はお水。
人間の身体にとって
基本的なものだと思うんです」



山中亜希 (やまなか・あき)
「AQUA STORE AND BAR CONCEPT」マネージャー
「AQUADEMIA」専任講師

早稲田大学第一文学部卒業。イタリアのA.D.A.M.にてアクアソムリエの研修を受け、帰国後、東京・西麻布のミネラルウォーター専門店『AQUA STORE AND BAR CONCEPT』を立ち上げる。2008年4月より水の専門校アクアデミアを開校。現在その専任講師をつとめる。また、世界各地の水源地および製造工場をまわり、水をとりにく環境のあり方についても、比較・研究をすすめている。

水の大切さと身体に合った飲み方を提案

アクアソムリエ



るといふ。しかし、2・6リットルを水だけで摂らなければならぬという事ではなく、身体の中で作られる代謝水と普段食べている食事にも水分は含まれているのでトータルして2・6リットル。

「食生活に影響されるので一概には言えませんが、野菜はほとんどが水分なので普段から野菜を多く摂られている方は一日1リットルくらいは摂取していると考えられます。なので、残りの1・3リットルをお水で摂りましょうと提案します。」

あと一度にたくさん飲んでも効率よく吸収されないで、一日に7、8回200ミリリットルくらいずつ。180〜200ミリリットルが大体30分に人間が吸収できる値と言われているので、こまめに補給する事も大切です。」と語る山中さん。

なるほど、アクアソムリエは水分量をして摂り方のアドヴァイスをしてくれるのだ。

「あとはミネラルウォーターの力を借りてミネラルを補給するという考え方もあるんです。例えばスポーツする時はミネラルが汗と

一緒に出てしまうので、ナトリウムが多めの硬水を選ぶとか。もちろんお薬ではないので、何かを治したり、すぐに効果が出るものではありませんが、お水とは常に付き合わなければいけないので、お水の成分にも気をつけて付き合っていく事って大切だと思うんです。」とも語る山中さん。

店内にある数多くのミネラルウォーターの裏ラベルをよく見ると、「硬度〇〇」という表記がある。硬度とは、マグネシウムやカルシウムなどのミネラルの量に換算した値で、この値が小さいと軟水、高いと硬水と言い、軟水より硬水の方がミネラルの含有量が多い。

ちなみに、日本のミネラルウォーターは軟水が多く、ミネラルはそんなに含まれていないが、身体への吸収が早く飲み易く、ヨーロッパは中硬水が多く、ほのかな甘みを感じるものもあるという。

どうりでミネラルウォーターの種類が沢山ある訳だ。単に水といても、硬度にしろ、含有されるミネラルの成分にしろ千差万別なのだ。その中から、自分に合った水を探すのは困難だろう。そんな

身体の状態や食生活を考えた上で、水と上手く付き合うことが大切。

な時、水に対する豊富な知識と源泉地まで行くなどする経験を持つアクアソムリエ山中さんの存在は心強い。

身体の状態や食生活を考えた上で、水と上手く付き合う事。この事を山中さんは教えてくれるのだ。話を聞けば聞くほど、水の奥深さを知り、身体の60%は水という事を改めて認識して、水との付き合いを考えてみよう。そう思えた訪問となった。



山中さんおすすめミネラルウォーター

a Rosbacher (150円/500ml) 硬度が高いドイツのお水。カルシウムとマグネシウムのバランスが良い。シューマツハも愛飲しているそう。b Bernina (189円/500ml) ユネスコの世界遺産で登録されたベルニーナ鉄道周辺の綺麗な源泉地で採水されるお水。c Galvanina (294円/500ml) ガスがすごくさわやかなでお肉料理にすごくおすすめ。

AQUA STORE AND BAR CONCEPT

住所：東京都港区西麻布4-10-1 MFビル1F
TEL：03-5466-0080
営業時間：11:00～19:00 (休：月)
http://www.aquastore.jp/