

水

たちまち

で



体が 若返る

小羽田健雄
Kohada Takeo

水は、

30秒で**血液**に
1分で**脳**に
20分で**全身**をめぐる

あさ出版

体内の
おそうじ
&
デトックス

1日2リットルの水が、健康をつくる

水で
体が
若返る

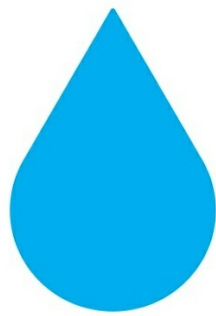
たちまち



小羽田健雄
Kohada Takeo

本書は横書きでレイアウトされています。

また、ご覧になるリーディングシステムにより、表示の差が認められることがあります。

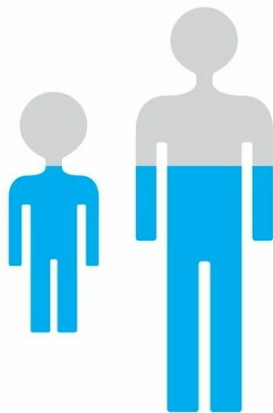


すべての生命の源、
「水」。

「水の惑星」と呼ばれる地球は
7割が海で覆われており、

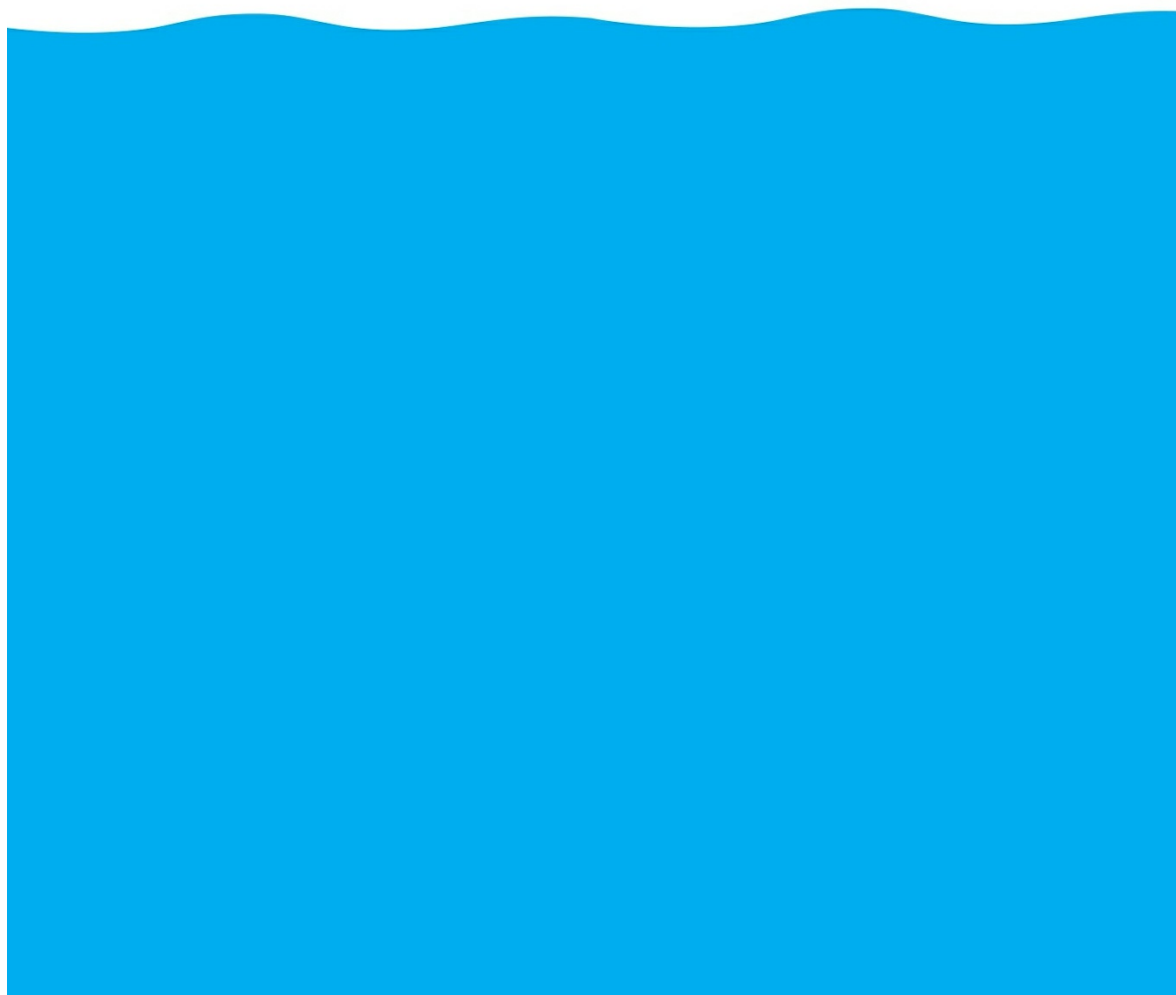


人間の体の**6～7割**は、
「**水分**」で満たされています。



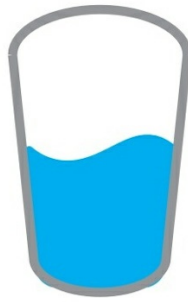
人間は、
食べものがなくても
3週間は生きられますが、
水がなければ
3日と生きられません。

水は、生命にとって
欠かすことのできないもの
なのです。



そんな大切な水、
あなたは
どうやって
選んでいますか？

「ペットボトルの天然水
なら安心」
「浄水器をつけているから
大丈夫」



そんなふうに、
安心してしまっているかも
しれません。

でも……
その水は、
ほんとうに体によいもの
でしょうか？



これから、
私たちの命を支える
大切な「水」の話
をしていきましょう。

はじめに

「水」が体の中を洗い流し、健康にしてくれる

私は子どものころから、多くの病気を抱えていました。

トゥレット症候群(チック症の出るめずらしい病気)から始まり、C型肝炎、アトピー性皮膚炎、喘息、不整脈・狭心症、鼻炎、貧血……どれもかなり激しい症状。

そんな私についてのあだ名は「病気の見本帳」です。

なんとかごまかしつつ、低空飛行で生きてきましたが、ついに限界がきました。37歳のときです。

自律神経失調症が悪化し、心身ともに立ちゆかない状態になってしまったのです。

上が80、下が50のひどい低血圧。平均36度以下の低体温。便秘と下痢のくり返し。肩や首のひどいコリ。座るのも寝るのもつらいくらいの疲労感。そして、心は慢性的な倦怠感と無気力に苛まれていました。そうこうしているうち、ついに吐血。医者の診断は肝硬変でした。

ここまでがんばったけれど、もう長くはないんじゃないだろうか——。

なかばあきらめかけていた、そのときです。これからお話しする「不思議な水」に出合ったのは。

37年間、病気の状態が普通だった私が、「ただの水」がきっかけで、健康な体を取り戻すことができたのです。

「水」は、私に、何をしてくれたのでしょうか？

体の中の汚れを、洗い流してくれた。

え？ それだけ？ そう、「それだけ」なんです。水が、私の体のすみずみまで行きわたり、汚れを取り除き、きれいにしてくれた。

その結果、私の体は本来の力を取り戻し、さまざまな病気の症状が出なくなっていました。

たとえば、機械を構成する部品のホコリや汚れを取ってあげると、機械の動きはスムーズになりますよね。それと同じことを、「水」を使って体内で行ったということです。

そして、そのための水としておすすめなのが、この本で取り上げる「アルカリ電解水」なのです。

論より証拠。

次の写真を見てください。

アルカリ電解水



水道水



ミニトマトが水に浸かっていますね。

どちらも同じスーパーで買ってきたミニトマトですが、違うのは水。右がふつうの「水道水」。左が「アルカリ電解水」です。浸けてすぐに色の変化が見られます。汚れを落としやすくするため、かき混ぜます。

アルカリ電解水



水道水



さらに水の色が変化していきます.....

左のほうが黄色っぽくなっているのがわかります。

アルカリ電解水



水道水



わかりにくいので、トマトを出してみましょう。
あきらかに水の色が変わっていますね。

アルカリ電解水



水道水



そうこれがアルカリ電解水の洗浄効果。

トマトの表面についた汚れ、農薬などが落ちたため、水が黄色くなったのです。

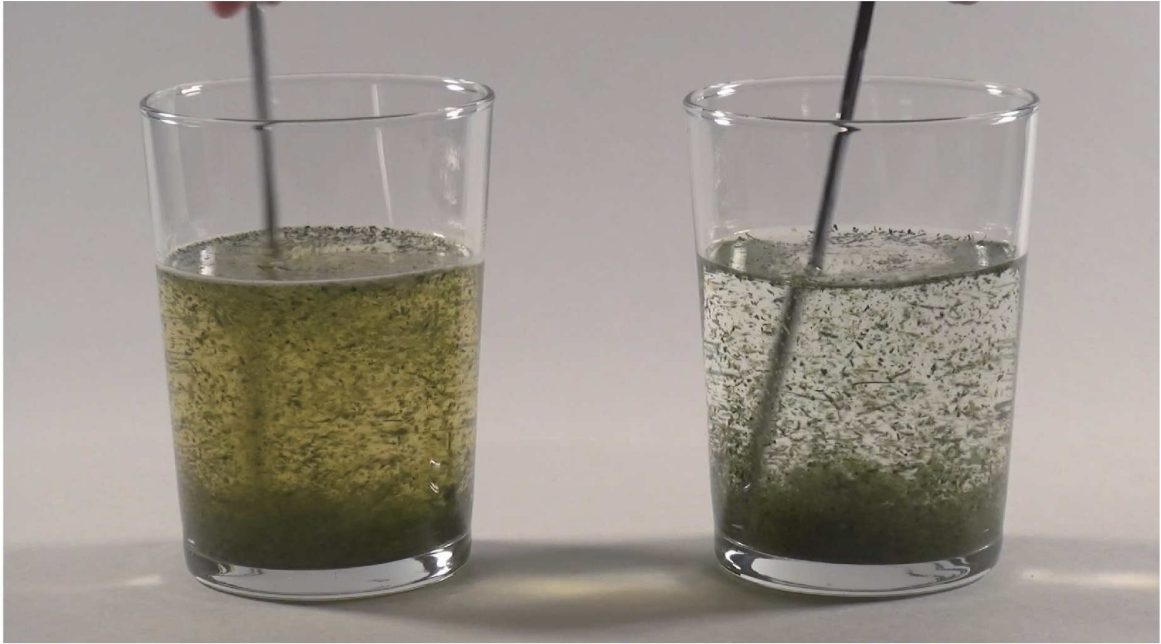
さらに、この水には、「素材に入り込んで、引き出す」力があります。

目で見てわかるので、次の写真をご覧ください。

アルカリ電解水(左)と水道水(右)にお茶の葉を入れてみます。



これも、かき混ぜます。
すぐに変化が見えてきました。



茶葉が落ち着くまで待ってみると、一目瞭然。お茶の色が非常に濃く出ているのがわかります。



こんなふうに、「アルカリ電解水」は表面の汚れを落としたり、素材の味やうまみを引き出したりする力があります。

これを体の中で行ったら.....？

アルカリ電解質の水を飲めば、体のすみずみまでお掃除をしてくれます。

つまり、病気や老いのもとになる「老廃物」を、きれいに洗い流してくれるのです。

水ならなんでもいいのかというと、それがダメなのです。

「いい水」を選ばなければなりません。

「いい水」って.....なんですか？

クリーンな「純水」や、沸騰させたあとの「お白湯」、なんとなくいいイメージがある

かもしれませんが、じつはとても体に悪いのです。

死に水……といってもいいほどです。

じゃあ、天然水や湧き水は？

これも、キケンなものもあるため、慎重に選ぶ必要があります。

私が日本中の水を調査して出した結論は、「アルカリ電解水は体にいい」
ということ。

野菜の汚れも、体の中の汚れも、落としてくれる「アルカリ電解水」の秘密に、さ
っそく迫っていきましょう。

『水でたちまち体が若返る』

Contents

はじめに

「水」が体の中を洗い流し、健康にしてくれる

Prologue

「水」と「体」は深くつながっている

01 体は「水」でできている

02 細胞が元気でいられるのは、「水」のおかげ

03 血液は栄養や老廃物を流す「川」

04 体を温めるのも「水」の仕事

05 老化とは水分が失われていくこと

column1 体にとっていちばん大切な水の話 血液から栄養をとる赤ちゃん

Chapter1

いますぐ、水を変えなさい

01 健康にとって、いちばん大切なのは「水」

02 きれいな水で、体の中を洗い流そう

03 「水だからなんでもいい」ワケではない

04 「いい水」の7つの条件

column2 体にとっていちばん大切な水の話 二日酔いにならないためには「アルカリ電解水」

Chapter2

「水」で体の大掃除するとこんな症状が改善する！

01 水を変えると、血流が変わる

02 疲れがとれ、体のコリがなくなる

03 血圧が正常値になる

04 血糖値が正常値になる

05 メタボ・生活習慣病に効く

06 貧血が解消する

07 ひどい頭痛がおさまる

08 体温がアップする

09 自律神経機能が回復する

10 アトピーがきれいに治る

11 肌が10歳若返る

12 便秘・下痢が解消する

13 認知症が改善する

column3 体にとっていちばん大切な水の話 殺菌力が強すぎると、善玉菌も殺してしまう

Chapter3

「いつもの水」は、病気になる水

- 01 あなたはいつも、どんな「水」を飲んでいますか？
- 02 天然水を飲むくらいなら、水道水のほうがはるかにマシ
- 03 ミネラルウォーターの落とし穴
- 04 加熱された水は「死に水」
- 05 硬度の高い水をありがたがるな！
- 06 純水は体を殺すおそろしい水
- 07 水素水は、あっという間に「水素水」でなくなる

column4 体にとっていちばん大切な水の話 危険な井戸水？

Chapter4

体にいちばんいい「アルカリ電解水」の秘密

- 01 アルカリ電解水とは、どんな水か？
- 02 実験データに見るアルカリ電解水のすごいパワー

03 「体重の1割」健康法

04 「水を飲みすぎると病気になる」は本当か？

05 脳も、血流も、内臓も「丸洗い」できる！

column5 体にとっていちばん大切な水の話 脳から毒素を洗い流して、難病も克服！

Chapter5

飲み水だけではない！ 日常生活にもアルカリ電解水は大活躍

01 アルカリ電解水は、生活用水にも使える！

02 ごはんで大切なのは、「炊く水」よりも「研ぐ水」

03 農薬がきれいに落ちるから野菜がおいしい！

04 素材の味を引き出すから、減塩・減糖できる

05 コーヒーや紅茶の味をぐぐっと引き出す

06 「アルカリ&酸」のダブル洗顔で、ツルツル肌のできあがり

07 水でインフルエンザが予防できる！

08 しっかり除菌できて、洗剤いらすの「水洗濯」も可能に！

奥付



Prologue

「水」と「体」は
深く
つながっている

01 体は「水」でできている

「みずみずしい」という言葉があります。

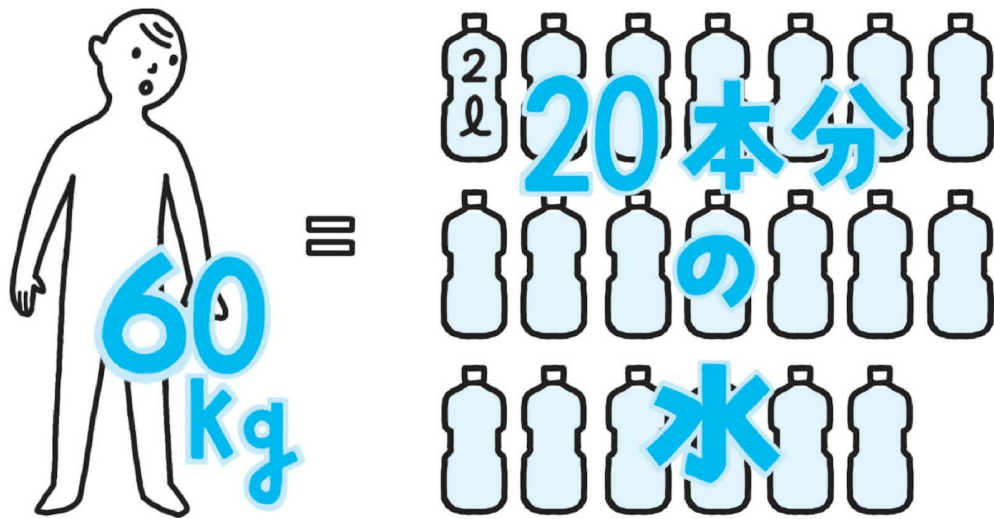
「みずみずしい肌」「みずみずしい野菜」というと、生命力にあふれるフレッシュな状態を想像しませんか？

生きもの(生命)と水は切っても切れない仲にあります。

人間の体も6~7割、つまり、3分の2は水分です。

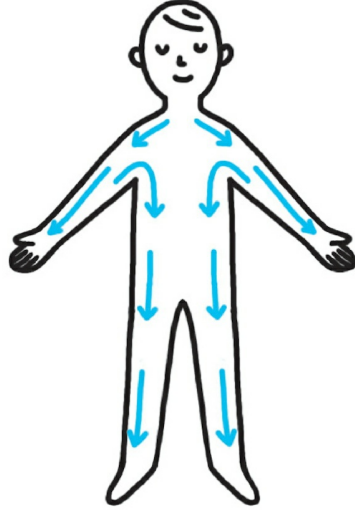
体重が60kgの人なら、2リットルのペットボトルで20本分もの水を体内に有しているのです。

私たちは「水でできている」といってもいいほど。



人間は、水分がたっぷりと体内を満たすことで、生命を維持するのに必要なエネルギーをつくり出すことができます。

血液などを通じて、体のすみずみに栄養を行きわたらせ、さらに、そこで出た老廃物なども体内にとどまらせることなく、スムーズに排出することができます。



逆に、体の中の水分が不足すると、これらがスムーズに行われなくなります。うまくエネルギーの生成ができず、栄養分も全身に行きわたらず、老廃物も体内に溜る一方。

その結果、さまざまな不調が出てしまうのです。



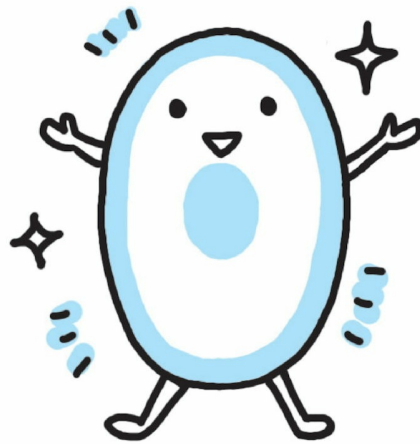
「体の中の水」と聞くと、まず「血液」が浮かぶかもしれませんが、体の中の水分はそれだけではありません。

まず、もっとも多いのが、「細胞内液」と呼ばれる、文字通り、各細胞の中にある水です。これはなんと体内の水分の67%を占めています。

次に多いのが、「細胞間液」と呼ばれるもの。これは細胞と細胞との間にある水分で、全体の25%です。

細胞のなかや、そのまわりに、じつに体内の9割以上の水分が存在するのですね。

そんな細胞がみずみずしければ、人の体も若々しく、元気になりそうな気がしませんか？



元気な細胞



水分不足の細胞

そして、「血液」は約7~8%くらいになります。体液といえば「血液」を思い浮かべるかもしれませんが、体全体の水分の1割にも満たないのです。

そのほかにも、「体腔液」といって、脳や臓器のすき間に存在する水分もあります（たとえば、脳脊髄液、腹水、胸水など）。

こんなふうに、私たちの体の中には、本当にたくさんの「水」が存在しているのです。

そして、これらの水は、大きく次の3つの役割を担っています。

- 1 細胞が活動をする場を提供
- 2 栄養分や酸素等の運搬と、老廃物等の排出
- 3 体温調整

次項以降で、これらについて、もう少し詳しく見ていくことにしましょう。

体のなかの「水」の9割は細胞に関係する

02 細胞が元気でいられるのは、「水」のおかげ

先ほどご紹介した水の3つの役割。まず、**1** 細胞が活動をする場を提供について見ていきましょう。

私たちの体には体重1kgに対して約6000億～1兆個もの細胞があるといわれています。途方もない数ですね。

細胞は化学反応をくり返しながら、それぞれの役割を果たしています。

その化学反応の場をつくっているのが、「細胞内の水(細胞内液)」です。

この「水」がなければ、細胞の活動はストップしてしまいます。

細胞が活動しなくなれば、それは「死」を意味するわけです。

ですから、細胞内の「水」は、私たちが生命活動を維持していくうえで、不可欠な存在といえます。

細胞内の水は、その量が不足すると、細胞の活動に悪影響を及ぼします。

水分が少ないと、細胞内はドロドロ状態になり、そこに含まれる物質の動きが鈍くなってしまいます。

水が減ってしまってドロドロになった池や湖。あるいは泥沼をイメージしてみてください。ここにはまってしまったら、なかなか身動きがとれなくなりますよね。

それと同じで、ドロドロ状態の細胞の中では、化学反応のスピードが落ちてしま

います。

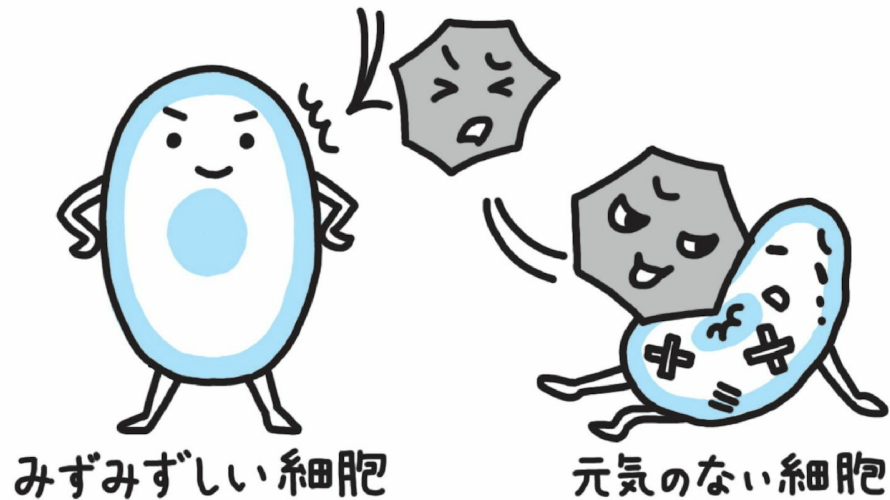


また、水分が少ないので、化学反応によって生じた老廃物の処理もうまくいきません。通常だったら水分で薄めて、ザーンと細胞の外に排出するのですが、それができず、細胞内に留まるしかなくなる。そうすると、細胞内の化学反応はますます遅くなっていくばかりです。

化学反応が遅くなれば、それだけエネルギーがつくられるペースもゆっくりになります。

そうなれば、新陳代謝の機能も低下。

どんどん元気がなくなっていく、病気などへの抵抗力も低下し、その回復にも時間がかかったり、難しくなっていくたりするのです。



細胞内の水は量だけでなく、その質も重要です。

細胞内を満たしている水が汚れていたら、これまた化学反応に支障をきたしてしまうのです。正常な化学反応が行えなくなってしまう。

その積み重ねが、結果として、さまざまな病気を引き起こしてしまうのです。

そして、細胞内を満たしている水は、結局のところ、私たちが日々、体に取り込んでいる水が原料となります。

つまり、細胞がいい状態で活動できるようにするには、日々、どんな水を、どれくらい飲んでいるかが重要になってくるのです。

当然のことながら、水をあまり飲まず、慢性的な脱水症状に陥っていれば、細胞の働きは悪くなります。また、汚れた水を常飲していても、細胞の活動に支障をきたします。

毎日、十分な量の「いい水」を飲む。

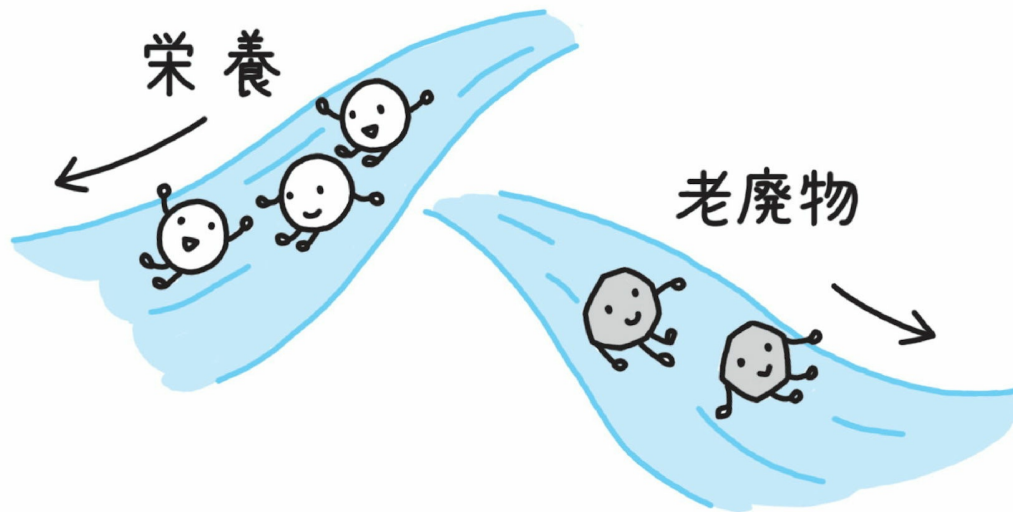
そうした習慣をもつことが、私たちの生命活動にどれほど重要なのか、あらためて気づかされるのではないのでしょうか。

細胞にこそ、水分補給を

03 血液は栄養や老廃物を流す「川」

次に、2つめの **2** 栄養分や酸素等の運搬と、老廃物等の排出という水の役割も見ていきましょう。

必要な栄養を運んで、いらぬものを流す……そう、川のようなものをイメージすればよいかもしれませんね。



川の役割を担っているのは、おもに「血液」と「リンパ液」。
どちらも「液」とつくくらいですから、「水分」です。
原料となるのは、やはり、私たちが食べものや飲みものを通じて体に取り込んだ
「水」。

ゴクゴク飲んだ水は、なんと**30秒**で血液まで届いてしまいます。

たとえば、血液の液体成分である「^{けっしょう}血漿」は、小腸や大腸で吸収された水が、
肝臓を経由して血管に流れ込んだものですし、リンパ液は、その血液が毛細血
管から組織側に染み出したものです。

血液のおもな仕事は、体のすみずみに酸素と栄養分、ホルモンなどを供給する
ことと、体内の各組織で発生した二酸化炭素や老廃物を受け取り、それを腎臓
や肺を通じて排出することです。

リンパ液の仕事もほぼそれと同じで、栄養分を供給し、各組織から老廃物を受
け取り、それを血液に送り込みます。

ただし、リンパ液の場合、血液が回収しきれなかった大き目の老廃物を運ぶという特徴があります。

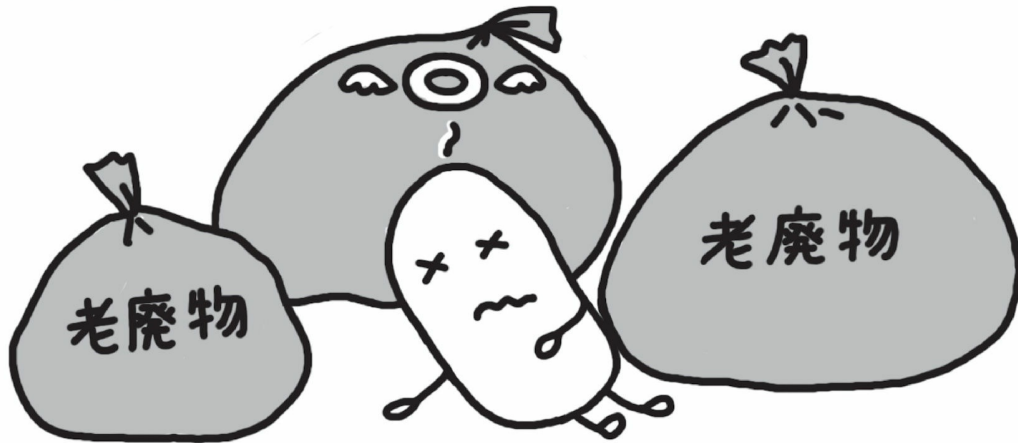
血液にしる、リンパ液にしる、「運搬と排出」を担っているわけですから、「流れ」がスムーズであることが何よりも大切です。

組織への酸素や栄養分等の運搬がうまくいかないと、さまざまな組織で酸欠や栄養不足が起こってしまいます。

また、二酸化炭素や老廃物の排出がスムーズに行われなくなれば、体は汚れる一方です。

これでは体の組織は元気を失っていくばかりですね。

老廃物だらけだと 細胞は身動きがとれなくなる



流れの悪さの原因は、次の2つです。

- 1 原料となる水が少ない
- 2 原料となる水が汚れている

水が少なければ、その流れもチョロチョロと勢いのないものになります。汚れた水であれば、ゴミがぷかぷかと浮かぶドブ川と同じように、水質もドロドロしていきますから、流れが鈍くなります。

水自体が汚れている場合は、体のさまざまところに汚れをまき散らしてしまいかねないという問題もあります。

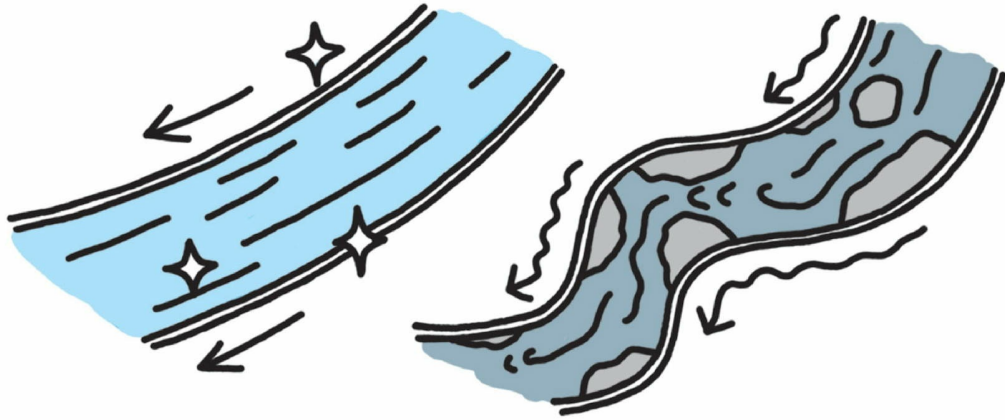
さらに、血液やリンパ液の流れをよくすることは、免疫力向上にもつながります。というのも、この2つは、外部から侵入した異物をとらえて攻撃する「免疫機能」にも関わっているから。

血液の場合は、その中に含まれる「白血球」が、その役割を担っています（運搬・排出に関わるのは「赤血球」）。

リンパ液の場合は、厳密にはリンパ液ではなく、それが流れ込む「リンパ節」に「リンパ球」があり、細菌やウイルス、異物を追い払う免疫機能が備わっています。

流れが遅かったり、どこかで詰まってしまうたりしたら、免疫機能も役割をしっかりと果たせません。

サラサラで障害物なしのほうが流れやすい



体内の流れをよくして^{よど}まかせないためには、やはり「いい水」を、毎日たっぷりと飲むことが非常に大切なのです。

たっぷりの水は、いい血液といいリンパ液をつくる

04 体を温めるのも「水」の仕事

水は人間の体温調整にも大きな影響を与えます。

体温は、おもに筋肉が生み出し、血液によって全身に運ばれます。

さまざまな器官でつくられる「熱」

骨格筋 59 %

肝臓 22 %

呼吸筋 9 %

心臓 4 %

腎臓 4 %

その他 2 %

「水を飲むと体温が下がる」「水を飲むと体が冷える」などといわれていますが、まったく逆。



水を飲むから、血液が流れ、熱が運ばれて、体温が上がるのです。

冷えるのは水のせいではありません。

ホルモン代謝が異常をきたしているか、血行が悪いせいです。

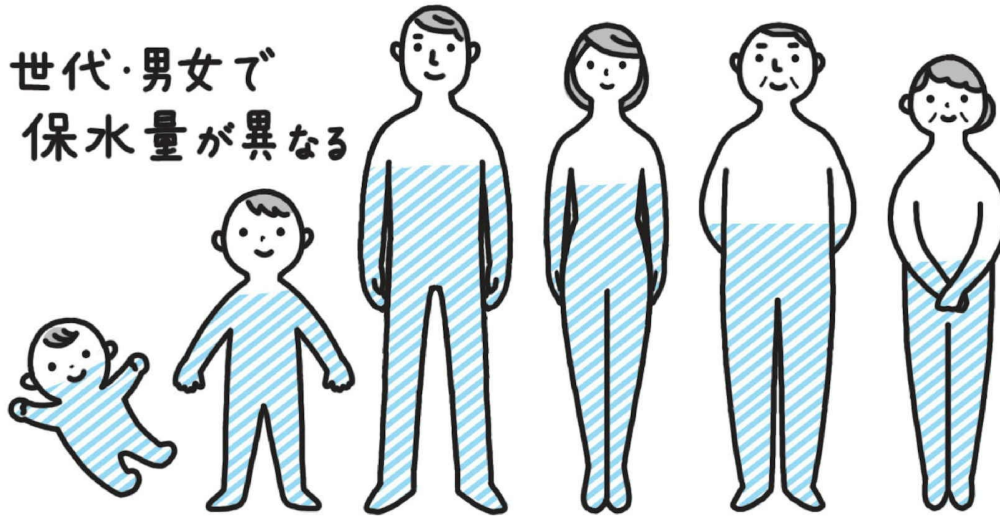
体を冷やす犯人は、ホルモン代謝異常か血行不良

05 老化とは水分が失われていくこと

水は、日々の健康だけでなく、「老化」とも深くつながっています。
というより、「老化は、水が体から失われていくこと」といってもいいでしょう。

老化とは、まさに「枯れていく」状態なのです。

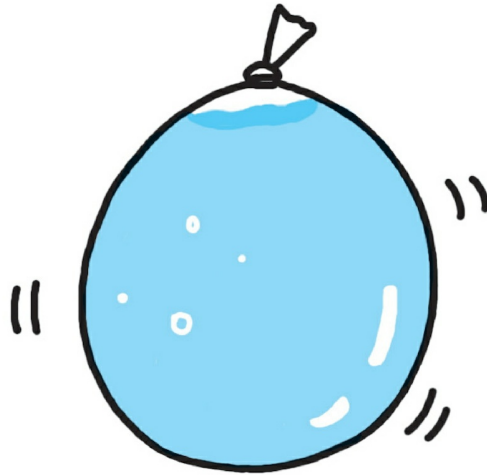
これは、年代ごとの人間の水分量を見るとあきらかです。



生まれたばかりの赤ちゃんは、約7.5割。子どもになると約7割が水分です。
成人になると、男性は約6割、女性は約5.5割まで減少。60歳以上のシニア層に至っては、男性は約5割、女性は4.5割です（女性は男性よりも脂肪が多い分、水分量が減ります）。

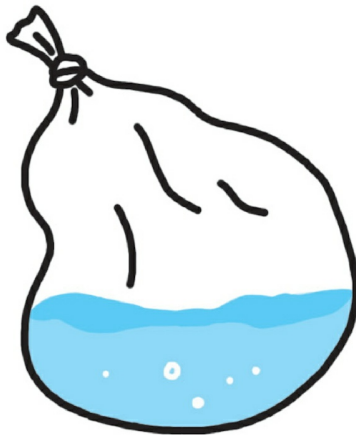
体の水分量が減っていくことは、見た目にもわかりますよね。

赤ちゃんの皮膚を思い浮かべてみてください。
ぷるぷる、ぷりぷりしていて、みずみずしいですね。それに透明感もある。
これはつまり、体も細胞も、たっぷりの水分で満たされているからなのです。



一方、年を重ねていくとどうでしょう。

10代や20代のときには、きめの細かい、ハリのある、イキイキした肌だった人も、30代、40代、50代と経ていくうちに、肌のみずみずしさは次第に失われていきます。代わって、カサカサと乾燥するようになったり、シワが増えたり.....。



こうした皮膚に表れる変化は、じつは体の中でも起こっています。水分量が減少し、言葉は悪いですが、体の各部分がだんだんと干からびていってしまう.....。

とくに水分量が減っていくのが、細胞内部の水(細胞内液)です。

細胞内の水分が少なくなると、その活動が鈍っていくことは前述しました。

ある年齢を過ぎると、体の不調が増えたり、病気等の回復が遅くなったりするのは、こうした「細胞内の水分の低下」が原因であることも大きいと考えられます。

結局、これが「老化」なのです。そして、老化は遺伝子レベルで組み込まれたことですから避けることはできません。

ただし、こうした老化のスピードをゆっくり、なだらかにすることはできます。それは、体内の水分量が減っていくスピードをできるだけ遅くさせること。

そのためには、日々、十分な量の、しかも「いい水」をとっていかねばなりません。

逆に、体の中にあまり水を入れない生活を続けていけば、カラカラに乾いて、老化は加速するばかりです。



体の内も外も、老化のスピードをなだらかにし、若々しさをキープするためのキーワードが「水」なのです。

体内を若返らせるために水をあげよう

column1

体にとっていちばん大切な水の話 血液から栄養をとる赤ちゃん

体内の血液の原料は、私たちが日ごろ口にしている水だと述べました。

妊婦さんの場合、日々飲んでいる「水」が、赤ちゃんの成長に大きく影響します。

なぜなら、赤ちゃんは、お母さんのお腹の中にいるときから、お母さんの血液によって生かされ、育てられているからです。

まず、お腹の中の赤ちゃんは、お母さんの血液を通じて、水や酸素、栄養素を取り込みます。

さらに、出産後、母乳で赤ちゃんを育てるお母さんも少なくないですが、この母乳の原料もお母さんの血液です。

つまり、母乳で育てられている赤ちゃんは、お母さんの血液を「ご飯」にしているわけですね。

赤ちゃんがきちんと育っていくには、お母さんの血液がきれいで、流れもスムーズなことが大前提。

そして、そのためには、お母さんが日ごろどんな「水」を飲んでいるかが、とても重要になるのです。

Chapter

1

いますぐ、
水を変えなさい

01 健康にとって、いちばん大切なのは「水」

水を飲むことで、体のさまざまな不調が改善する——。

そういわれても、ピンとこないかもしれません。

「水と空気はタダ」なんて言葉があるように、私たち日本人にとって水は簡単に手に入るもの。毎日、当たり前のように飲んでいる水に、そんな力があるなんて想像もつきませんよね。

しかし、「水」をあなどってはいけません。

不調以前に、水がなくては、私たちは生命を維持することができないのです。

たとえば、体内から水分がたった2%欠乏しただけで、漠然とした不快感、意気消沈、頭がぼんやりする、食欲減退といった症状が出てきます。

これはいわゆる「脱水症状」といわれるもの。

6%欠乏すると、頭痛や手足の震えが出てきて、8%だと呼吸困難や精神錯乱など、明らかに普通ではない状態になります。20%欠乏すると、命を落とす危険性さえ出てきます。

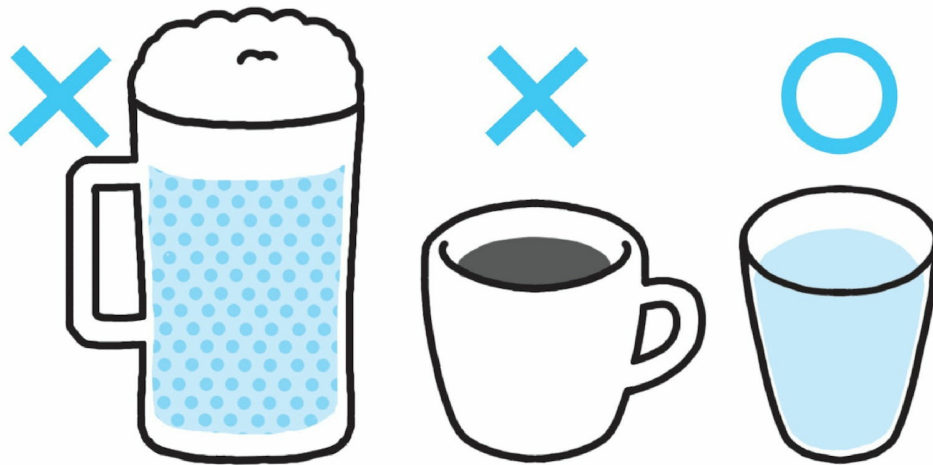
そして、いまの日本人の多くは、慢性的な脱水症状に陥っているといわざるを得ません。というのも、水を飲む機会が極端に減っているからです。

水分が不足したらどうなるのか

水分欠乏率	おもな脱水症状
1%	のどの渇き
2%	血液凝縮、激しいのどの渇き、漠然とした不快感、意気消沈、頭がぼんやりする、食欲減退
4%	皮膚の紅潮化、イライラ、感情の不安定、吐き気、疲労と眠気、動きが鈍い
6%	頭痛、体温上昇、脈拍数・呼吸数の上昇、手足の震え、熱性困ぱい
8%	呼吸困難、めまい、言語不明瞭、チアノーゼ、精神錯乱、疲労増加
10~12%	顕著な血液濃縮および血液量の減少、腎機能不全、循環不全、筋の痙攣、舌の膨張、興奮状態、失神
15~17%	目の前が暗くなる、目がくぼむ、まぶたの硬直、皮膚がしなびてくる、皮膚の感覚鈍化、飲み込み困難、舌のしびれ、聴力喪失、排尿痛
18%	尿生成の停止、皮膚のひび割れ
20%	死亡

みなさんはどうでしょうか？ 毎日、どれくらい水を飲んでいますか？

お茶やコーヒーといった飲料やアルコール類ではなく、「水」そのものを、です。



のどの渇きは立派な「脱水症状」。すでに必要な水分量が足りなくなり始めているサインなのです。

前ページの図を見ると、いまみなさんが感じている体のさまざまな不調は、脱水症状と関係があるように思いませんか？

私はこれまで30年弱、「水」に関わる仕事をし、不調を抱える人たちに水を飲むことをすすめてきました。

そして実際に、多くの人たちが、「水」をきちんと飲む生活に切り替えたことで、これまで苦しんできた不調を次々と改善していています。

私たちは、何か不調を感じると、「薬」や「食事」などで対処しようと思いますが、それよりも、「水」。

まずは、水を変えなくては、健康な体を手に入れることはできません。

水をきちんと飲む習慣をつけ、体を十分な水で満たしてあげることのほうが、はるかに効き目があるのです。

食事習慣よりも、まず「いい水を飲む習慣」を

02 きれいな水で、体の中を洗い流そう

前項で、みなさんの不調の原因は、水を飲まないことによる、慢性的な「脱水症状」にあるかもしれないと述べました。それゆえに、水を飲むのを習慣にすることで、意外と簡単に不調は改善できる可能性があるわけです。

こういと、多くの人々が、「水に含まれるなんらかの『成分』が体に効いて、不調が改善するのだろう」と考えます。しかし、じつはそうではありません。

水そのものに「すごい成分」は含まれていません。水そのものが体の不調を治してくれるのではないのです。

では、どうして水を飲むことで、^{じゅうとく}重篤な不調までも改善できるのか。

それは、水が体の中の「汚れ」を洗い流し、体の外に排泄してくれるからです。



私たちの体の中は、さまざまなもので汚れています。

たとえば、合成化学物質や重金属。

現代社会は、合成化学物質や重金属であふれています。大気にも、水にも、日々口にする食べ物にも、薬も、化粧品にも……。

私たちが地球で暮らしている限り、こうした合成化学物質や重金属を体に取り込むことは避けられません。

そして、さまざまなルートを通じて体内に入り、排出しない限り溜まっていき、体の「汚れ」となっていきます。

「汚れ」は外から入ってくるものだけではありません。体内で絶え間なく行われている新陳代謝により、たくさんの老廃物が「生み出されて」います。これも、蓄積されれば、「汚れ」となっていきます。

そして、こうした「汚れ」を体の中にずっと溜めこんでしまえば、当然、さまざまな不調が起こってきます。

汚れが少ないうちは、肩こり、頭痛、だるさ程度で済みますが、ひどくなれば、がんや心臓病、脳卒中、肝臓病、腎臓病など、命にかかわる病気を引き起こします。

水を飲むことで私たちは、生命を維持するのに必要な水分量を確保できるとともに、体に溜まった「汚れ」を洗い流し、体外に排泄することができます。



その結果、体の環境が整えられ、私たちの体が本来持っている力を回復できる。

自然治癒力が高まり、体の不調を解消していけるのです。

それにしても、たかが「水」に、それほどの力があるなんて……不思議ですよね。でも、思い返してみてください。

日ごろ掃除をするとき、ザーッと大量の水を流して、汚れを洗い流したりしますよね。たとえば、ベランダのコンクリートや、風呂の洗い場、ドブの溝……などなど。あの放射線物質の除染でさえも、その方法のひとつとして「水」が使われているではありませんか。

ただし、汚れを洗い流すにはそれなりの量が必要です。重い症状も含め体にさまざまな不調を抱えていた私の場合は、1日6リットル飲んでいました。ちょっとした不調を改善するには、ここまで飲む必要はありませんが、それでも1日に2～3リットル以上は必要です。

重い不調がある人は、1日に体重の1割は飲まないと、なかなか不調は解消

できません。

掃除でも、ちろちろ水を流すのと、大量にドバツと流すのとでは、汚れの落ちる勢いが違いますよね。人間の体の中でもそれは同じなのです。

不調のもととなる「体内の汚れ」を勢いよく洗い流そう

03 「水だからなんでもいい」ワケではない

健康を維持するうえで、「水」を飲むことが、いかに重要なのかわかっていただけましたか。

ただし、飲む「水」はなんでもいいのかといたら.....そうではありません。

私たちの身のまわりには、さまざまな種類の水がありますよね。水道水、ミネラルウォーター、井戸水、湧き水、伏流水、温泉水、鉱泉水、純水.....などなど。

この中には、飲んでも体の不調が一向に改善しないどころか、逆に症状をますます悪化させてしまうものも。

だからこそ、「いい水」を選ぶことは、自分の命を守るためにも必須なのです。

「いい水」は、飲むことで体のすみずみまで汚れを落とし、体の元気を取り戻してくれますが、「悪い水」は体の臓器や血管を傷めてしまうだけ(飲むと危険な「悪い水」については、Chapter3でくわしく解説します)。



私が代表を務める「^{いのち}生命の水研究所」では、大学や公共機関、企業の研究室等と協力しながら、「水」に関するさまざまな基礎研究を行ってきました。そうした研究から見えてきた「健康にとってよい水」の条件は次の通りです。

- 1 生命にとって有害な物質が十分に除去されている
- 2 ミネラルのバランスが取れた軟水
- 3 pHはアルカリ性
- 4 酸素や炭酸ガスなどの気体が溶け込んでいる
- 5 水分子集団（クラスター）が小さい
- 6 酵素の働きを高めてくれる
- 7 油（脂肪）を溶かす力（界面活性力）が高い

理想の水には「7つの条件」がある

04 「いい水」の7つの条件

「いい水」の条件について、1つひとつ見ていきましょう。

条件①

生命にとって有害な物質が十分に除去されている

当たり前ですが、体にとって有害な成分が含まれていないことは、絶対的な前提条件です。

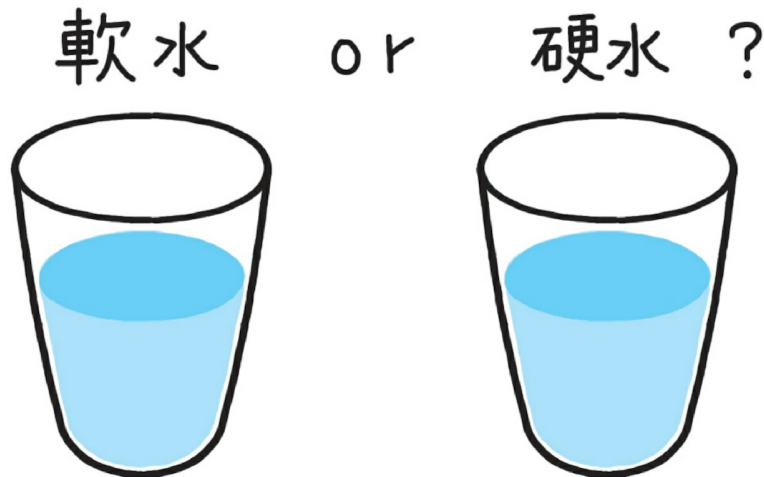
これは、飲み水や料理に使うなど、私たちの体内に取り入れる水は、人の命を奪う毒物や、体の中に溜まって重篤な病気を引き起こす重金属や合成化学物質、伝染病の原因となる細菌類などが取り除かれていなければいけない、ということ。

有毒な物質とは、たとえば水道水に含まれる塩素や、アルミニウム、塩素化合物の発がん性物質などがあります。

条件②

ミネラルのバランスが取れた軟水

硬度とは、1リットルの水の中に、カルシウムとマグネシウムの「ミネラル成分」がどれくらい含まれているかを示した数値です。この数値が高いものを「硬水」、低いものを「軟水」と呼びます。



硬水と軟水の分類基準は国によって異なりますが、一般的には200mg/ℓ未満を「軟水」、それ以上を「硬水」と分類しています。そのため、私たちの研究所でもこの分類を採用しています。

私たちが考える「いい水」は軟水です。なぜなら、硬度の高い硬水だと、マグネシウムをたくさん摂取してしまうから。マグネシウムは下剤に使われる物質でもあります。硬度が高い水をたくさん飲めば下痢をしやすくなってしまいます。もちろん、マグネシウムは体に必須の栄養素ですからある程度は摂る必要がありますが、摂りすぎれば体にとってはマイナスなのです。

そこでおすすめは、軟水で、かつカルシウムやマグネシウム、その他のミネラルがバランスよく含まれている水。

じつは日本の水のほとんどは、このタイプ(なんと、水道水でさえも！)。

その意味で、私たち日本人はラッキーといえるでしょう。

条件③

pH(ペーハー)はアルカリ性

pHとは、水溶液のアルカリ性・酸性の度合いを表す単位です。0～14までの数値があり、pH7(中性)を境に、数字が小さくなるほど「酸性」の性質が強くなり、数字が大きくなるほど「アルカリ性」の度合いが強くなります。

そして、「健康にとっていい水」とは、アルカリ性の水です。

さまざまな調査・研究において、アルカリ性の水を常飲しているほうが、健康長寿につながるという結果が出ており、現在はこれが定説になっているのです。

条件④

酸素や炭酸ガスなどの気体が溶け込んでいる

通常、水には酸素と炭酸ガスが溶け込んでいます。ところが、これを加熱するとこれらが空気中に飛んでいき、酸素・炭酸抜きの水になります。つまり「酸欠の水」。

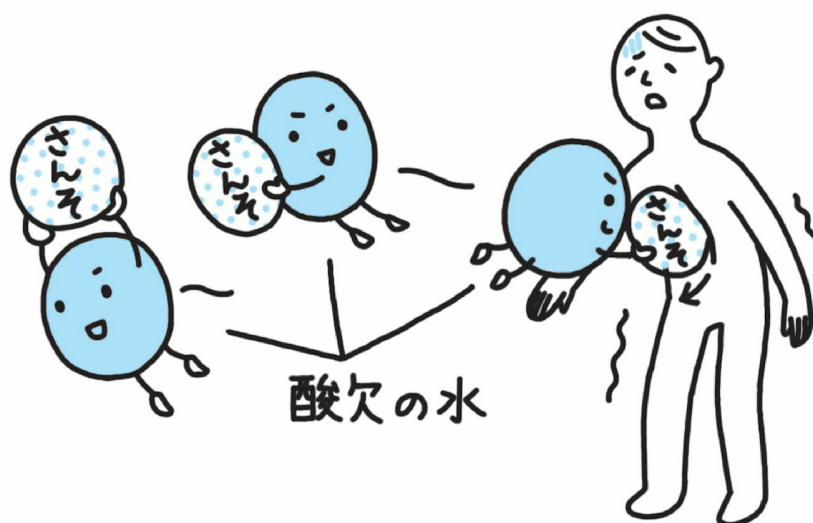
「酸欠の水」は、飲んだ人間を「酸欠状態」にしてしまうのです。

人間は呼吸で酸素を取り入れますが、酸欠の水を飲み続けると、水に酸素を奪い取られてしまいます。

というのも、体内を流れる水と同じ酸素量でないと吸収されないので、腸内で待機し体内から酸素を補給しようとするからです。その結果、体はますます酸欠状態になっていくわけです。

人間にとって酸素は、水と同じく、生命活動を維持するために不可欠なものです。酸素がないと人間は生きていられませんし、不足しても、さまざまな不調の原因

困になります。脱水状態と同じく、酸欠状態も、人間にとっては死活問題なのです。



条件5

水分子集団(クラスター)が小さい

クラスターとは、水分子の塊のこと。ちょっとむずかしい話なので、くわしく説明しましょう。

水分子(H₂O)は1個のときは「気体」です。液体になるには、最低でも5つの水分子がグループをつくる必要があります。そのひと塊のグループのことを「クラスター」と呼びます。

この塊が保たれているのは1兆分の1秒程度の短い時間で、各分子はものすごいスピードでお互いにくっついたり離れたりしています。そのスピードが速いほど、「塊(クラスター)」は小さくなるのです。逆にゆっくりであるほど「塊」は大きくなっていきます。

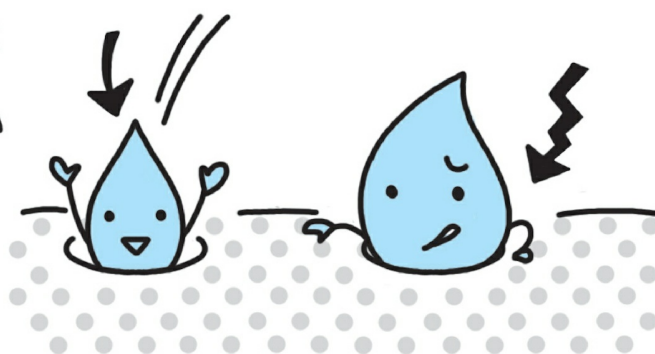
ということは、クラスターが小さい水ほど、それを構成する水分子のエネルギーは

高く、高い活性力を持っている。

つまり、元気な水なのですね。

元気な水は、飲んだ人間も活性化して元気にしてくれます。

小さいと
細胞内に
入りやすい



私は全国各地の水質や水の状態を調べてきていますが、実際、健康長寿村といわれる地域には、クラスターが小さい水が多いことがわかっています。

条件6

酵素の働きを高めてくれる

私たちの体の中には、「酵素」というものが存在し、現在までに5000種類以上の酵素があるといわれています。

酵素は1種類につきひとつの仕事を持っており、私たちが生命活動を維持するうえで重要な役割を担っています。

たとえば、食べ物の分解や消化、栄養分の吸収、栄養分の細胞への輸送、細

胞内でのエネルギーの生産、新陳代謝の促進、各臓器の活動のサポート、免疫力の向上、酸化の防止……など。すべて酵素の仕事です。

数えきれないほど、大切な役割があるのですね。

そして、この酵素が仕事をするうえで不可欠なのが「水」。

水がないと酵素は働くことができません。

さらに水の中には、酵素の働きをよくするもの(=酵素活性力の高い水)と、そうでないものがあります。当然、「健康にとってよい水」とは、酵素活性力の高い水です。

条件⑦

油(脂肪)を溶かす力(界面活性力)が高い

「水が油を溶かす」というのは、意外に思われるかもしれませんが。容器に水と油を入ると、どんなにかき混ぜても両者は溶け合うことなく、上と下に分かりますからね。

しかし、細かく測定すると水に油が溶けていることがわかります。はっきりと目には見えないものの、水には油を溶かす力があるのです。

そして、これは体内に入った水も同じです。体内の脂肪分を溶かす力がある。こうした力のことを私は「界面活性力」と呼んでいます。

ただし、どんな水でも同じくらいに界面活性力があるのかといたら、そうではありません。私たちが調べたところ、水の種類によってその力はまちまちです。

ならば、界面活性力の高い水を選んだほうがいい。



体内の脂肪分を溶かすわけですから、まず、ダイエット効果が期待できます。さらに重要なのは、脂肪が溶けることでその中に蓄積している合成化学物質や重金属も体外に排出できることです。

私たちは日々、身のまわりに漂う合成化学物質や重金属を体内に取り込んでいます。これらの物質は水には溶けず、油に溶ける性質があるため、私たちの体内に入ると、脂肪分に溶け込みます。なので、脂肪分が増えれば、こうしたものを溜めこみやすい体になってしまう。

界面活性力の高い水は、脂肪を溶かすことで、こうした物質を体外に排出し、さらに溜めこみにくい体へと作り変えていってくれるのです。

この7つをクリアできるのが「アルカリ電解水」です。

体の不調を改善し、健康を維持しようと思ったら、「アルカリ電解水」がもっともおすすめなのです。

7つの条件をクリアした「体にいちばんいい水」を飲もう

column2

体にとっていちばん大切な水の話

二日酔いにならないためには「アルカリ電解水」

私は、体質的にアルコールが合わないのでしょうか。

日本酒ならおちょこ2杯、ビールなら小さなコップ2杯で、翌日は完全な二日酔いになります。

アルカリ電解水は、「二日酔いにならない水」としても有名ですが、自分でも体を張って実験をしたことがあります。

まず、中ジョッキを1杯。すぐに気分が悪くなりましたが、さらに中ジョッキを3杯。死ぬ気で焼酎を3杯。日本酒も一合頼み、その後、ウイスキーの水割りを5杯、紹興酒を2杯。生まれてこのかた、ここまで飲んだことはありません。体が拒否するからです。

そのころには、頭は割れるほど痛く、寒気がし、何度も吐き気が襲ってきますが、とにかくアルカリ電解水を3リットル一気に飲み。

普段、これほどの量の水を飲むことはできませんでしたが、不思議とこの水は飲めた。というのも、非常に飲みやすいからです。体の内部に水がスーッと吸収されていく感じで、そのうちに、眠りについていました。

そして翌朝……。驚くことに、本当に二日酔いにならなかったのです！ アルコールを飲んだ翌日に二日酔いにならずに目覚められたのは、生まれて初めての体験でした。

Chapter

2

「水」で体を
大掃除すると
こんな症状が
改善する！

01 水を変えると、血流が変わる

アルカリ電解水を飲み始めて、まず大きく変わるのは、血液の流れ。

毎日飲むと、血のめぐりがよくなるのです。

その理由は明白です。

私は、1日「体重×0.05リットル」の水を飲むように推奨していますので、以前と比べると飲む水の量が圧倒的に増えるから。たとえば、体重60kgの人であれば、1日に3リットルです。

「アルカリ電解水」を1日に飲む量の目安

体重×0.05リットル

いまどきの日本人の中には、水をあまり飲まない人が少なくありません。そして、じつはそれが血行不良の原因になっていることもあるのです。

体の中の水分が不足すれば、血液中の水分も減り、血液はドロドロ傾向になっていきます。そうなれば、当然、血のめぐりも悪くなっていく……というわけです。

「ただの水でしょ、そんなに飲めないよ」と思うかもしれませんが、アルカリ電解水はクセがなく、不思議なくらいぐいぐい飲んでしまいます。

さらに、Chapter1でも述べましたが、アルカリ電解水はクラスター（水分子の塊）が小さいため浸透力が高い（[57ページ](#)）という特徴があります。

なので、ほかの水に比べ、スムーズにたくさん吸収され、血液へと流れ込んでいきます。

つまり、ほかの水に比べ、効率がよいわけですね。

血のめぐりがよくなるのは、飲む水の量だけでなく、アルカリ電解水そのものの性質も大きくかかわっています。

それは、「油(脂)を溶かす力が強い」という性質。

血液がドロドロ状態になるのは、水分不足だけでなく、血液中に脂質が増えてしまうことでも起こります。乱れた食生活、不規則な生活、ストレスなどが原因です。

血液中に流れ込んだアルカリ電解水は、そうした「アブラ」を溶かしていくことができ、血液をサラサラな状態に変えていけるのです。

血液のおもな仕事は、すでに述べたように、酸素や栄養分、ホルモンなどを、全身の「細胞」に供給することと、それらを材料に「細胞」が新陳代謝をした際に生じる二酸化炭素や老廃物を受け取り、排泄につなげること、それに体温調整です。

血液の流れがよくなれば、この3つの働きも活発になります。

そして、細胞の活動を活発にしてくれる。

細胞がせつせと働けるようになれば、それを原料につくられる酵素や各組織の働きも活発になります。その結果、体がどんどん元気になっていく、というわけです。

実際、アルカリ電解水を飲むのが習慣になると、本当に体のさまざまなところで変化が現れます。



私自身、37年間悩まされていた数々の不調が、早いもので1週間、遅いものでは1年以上かけて、改善されていったのです。貧血しかり、喘息しかりアトピー性皮膚炎しかり、不整脈・狭心症しかり、C型肝炎しかり.....。

血液の流れがよくなっていくことで、本来、体がもっていた自然治癒力を取り戻していくのを実感できるはず。

このあとは、アルカリ電解水がほかにどのような不調の改善に効果があるのかを、体験談を交えながら述べていきます。

血液ドロドロの原因は「水不足」と「脂過多」

02 疲れがとれ、体のコリがなくなる

アルカリ電解水を飲み始めてまず感じるのは、排尿をするたびに、スーッと疲労感がとれていくこと。

これは、アルカリ電解水によって血流の「運搬と排泄」のスピードがアップするからです。

アルカリ電解水は浸透力が高い。そのため、飲んだそばから体に吸収され、血液となり、体の中をめぐってくれるのです。そして、さまざまな場所の汚れを洗い流し、それをすばやく排泄につなげる。

なので、アルカリ電解水を飲むと、尿が頻繁に出るようになります。飲んで10分くらいで尿意を感じます。さらに、出る尿の量も多い。

そうやって、疲労の原因となる体の中の老廃物や、活性酸素を体の外にしっかり排泄してくれるのです。

つまり、すっきりデトックス(毒出し)してくれる。

さらには、肩や首、背中のコリの解消にもつながります。

そもそもコリが発生する大きな原因は、筋肉の酸素不足です。その結果、乳酸などの老廃物が溜まって、筋肉が固くなり、コリとなってしまいます。

アルカリ電解水によって、酸素をたっぷり届け、コリの原因となる老廃物も回収することで、「コリ知らず」の体をつくっていけるのです。

「老廃物」と「活性酸素」を排出して、疲れ知らずの体に！

私の「アルカリ電解水」体験談①

Nさん(男性・40代後半)は、仕事柄、徹夜や睡眠不足などの多い、かなりハードな生活を送っていました。そのため、40歳を過ぎたころから、ひどい疲労感に悩まされるようになったといいます。

それが、アルカリ電解水を飲むようになってから、体調がよくなり、いまでは多少無理しても、疲労感が残ることはないそうです。また、仕事でのつきあいで酒席も多いのですが、飲んだあとには必ずアルカリ電解水のがぶ飲み。いまはまったく二日酔いとは縁がないと喜んでいます。

03 血圧が正常値になる

アルカリ電解水によって血流がよくなると、血液に関連するさまざまな不調もだんだんと解消していきます。

そのひとつが、「血圧」です。

血圧は、正常な人で、上の血圧が140mmHg未満、下の血圧が90mmHg未満とされています(日本高血圧学会)。

アルカリ電解水を飲み始めると、高血圧だった人は血圧が下がり、低血圧だった人は血圧が上がり、正常値になっていきます。

これは私自身も経験しています。

アルカリ電解水を飲み始める前の私は、上が80mmHg、下が50mmHgの、かなりの低血圧とひどい貧血持ちでしたが、飲み始めてしばらくすると、正常値になったのです。

低血圧は治らないと聞いていたので、これは非常に驚きでした。

血圧の強さは、心臓が送り出す血液の量や、血管の弾力性、血液内に含まれる成分などによって影響を受けます。

血液が水分不足でチョロチョロと元気なく流れていれば、血圧は低くなりがちです。一方、血液がドロドロで粘度が高ければ押し出すために圧力が必要となり、血圧は高くなります。

血液の水分不足が解消でき、また、サラサラとした流れになれば、血圧の問題は次第に解消されていくのです。

低血圧、高血圧ともに正常値になる！

私の「アルカリ電解水」体験談②

50代のSさん(女性)は、上180mmHg／下110mmHgの高血圧な状態が続いていました。そこで1日4リットルのアルカリ電解水を飲み始めたのですが、15日ほど経過して血圧を測ったところ、上125mmHg／下70mmHgまで下がったそうです。

Sさんはこれまで、なんとかして高血圧を解消したいと、さまざまなものを試してきました。ところが、どれもまったく効かずじまい。アルカリ電解水にたどり着き、ようやく血圧を下げる事ができたのです。

しかも、2週間強という短期間。この結果には、彼女だけでなく、主治医も非常に驚いたそうです。

04 血糖値が正常値になる

中高年の人にとって、糖尿病の指標となる「血糖値」は気になるところですよ
ね。

血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃度のこと。

この血糖値が高い「高血糖」の状態が慢性的に続く状態が糖尿病です。

アルカリ電解水は、この血糖の量をグッと減らす効果があります。

アルカリ電解水を飲んだ場合の、血糖や尿糖のデータを集め続けたところ、多く
の人で、その値は減っていました。

そうした結果を受け、「アルカリ電解水は、糖尿病の改善にきわめて有効であ
る」と確信するに至っています。

ただ、その理由はいまだによくわかっていません。

アルカリ電解水は高い酵素活性力を持っていますので(59ページ参照)、それ
により体内の消化吸収や代謝がスムーズになり、血糖値が正常の範囲内になっ
ていくのではないかと推測しています。

高血糖が徐々に正常値になる！

私の「アルカリ電解水」体験談③

次にあげるのは、私たちの研究所が行った実験です。

2人の男性(Mさん、Gさん)にアルカリ電解水を飲んでもらい、「飲用前」と

「飲用後」の、血糖および尿糖の変化を測定しました。

尿糖とは、尿中に含まれるブドウ糖のことで、血液中のブドウ糖の量が多い(=高血糖)と、そこからあふれたブドウ糖が尿に排泄されます。なので、高血糖の人は尿糖も高くなります。

結果は……、なんと血糖、尿糖ともに大きく減ったのです。

Mさんは血糖が241、尿糖が500だったのが、2.5リットルのアルカリ電解水を飲んだ1時間半後には、なんと血糖が163、尿糖が0になっていました。

Gさんの場合は、3リットルのアルカリ電解水を飲んでもらった結果、1時間半後には、血糖が191 → 175、尿糖が300 → 0になっていたのです。

アルカリ電解水を飲んだら……

実験者	飲用前	飲用後
Mさん	尿糖値:500 血糖値:241	尿糖値:0 血糖値:163
Gさん	尿糖値:300 血糖値:191	尿糖値:0 血糖値:175

05 メタボ・生活習慣病に効く

アルカリ電解水は、油（脂）を溶かす水なので、ダイエットにも効きます。体の中の脂肪を溶かしてくれるんですね。

ダイエットだけではなく、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの「生活習慣病」改善の効果も期待できます。

なぜなら、これらの犯人は「内臓脂肪の蓄積」といわれているからです。内臓脂肪とは、読んで字のごとく、内臓についての脂肪。

そして、内臓脂肪と生活習慣病を同時に抱えていると、動脈硬化による循環器の疾患（心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化など）が起こりやすくなります。いわゆる「メタボリック・シンドローム（代謝症候群）」の状態です。

アルカリ電解水は、脱メタボ状態になり、動脈硬化を防ぐ効果もあります。

なお、アルカリ電解水を飲むと、小腸での栄養分の吸収がぐっとよくなります。そのため、ほかの水を飲んでいるときよりもお腹が空きます。また、これまでよりも、吸収される栄養分も多くなります。

「食事がおいしい！」のは、心身ともに健康な証拠ではありますが、食べすぎには気をつけましょうね。

内臓脂肪とお別れして、健康でスリムな体に！

私の「アルカリ電解水」体験談④

Tさん(女性・40代)は、身長168cm、体重95kg。あきらかに肥満です。その肥満が原因で、高血圧、高脂血症、慢性肝炎、むくみ、腎機能障害、慢性便秘、不眠症、肩コリなどを抱えていました。

そこで、アルカリ電解水を最初は1日3リットル、最終的には体重の1割強である10リットルを目標に飲んでもらうことに。お腹に溜まらない飲みやすい水なので、始めて3日目には1日10リットル飲めるようになりました。

そして、1カ月経ったころには、なんと体重10kg減。ちなみに、食事制限は一切ナシです。

体重が減っていくに従い、上が160mmHg、下が110mmHgあった血圧も正常値に近づき、さらにひどい便秘が解消されたため、お腹まわりがすっきりしたとのことでした。

06 貧血が解消する

貧血症状(立ちくらみ、動悸^{どうき}、息切れ、頭痛、集中力の低下など)は、全身が酸欠状態になることで起こります。

酸欠状態をつくり出す原因が、酸素と結びついて、全身に酸素を送り届ける「ヘモグロビン」(赤血球の成分のひとつ)の減少。

ヘモグロビンは、鉄分を原料としていますから、鉄分の摂取が少ないと、ヘモグロビンは減っていきます。そのため、貧血時には、鉄分を摂るようにいわれますが、じつはこれだけではダメなのです。

なぜなら、体に酸素を届けるためには、「ヘモグロビンを増やす」「動きを活発にする」の2つが大事だから。

体に酸素を届けるために必要なこと

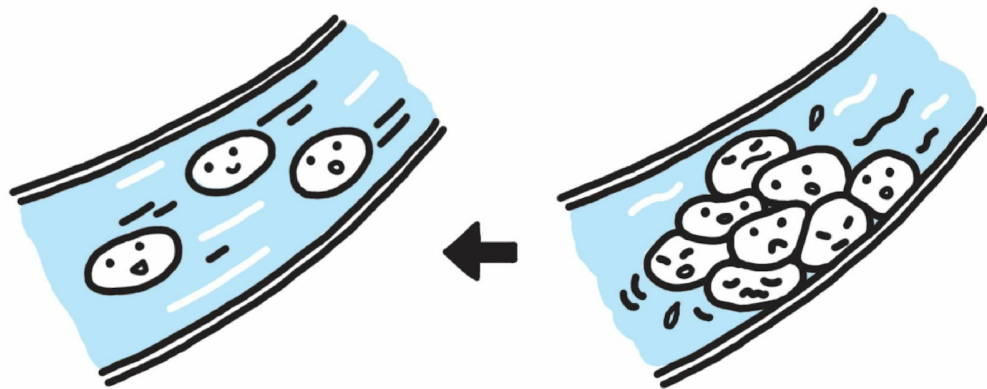
- 1 ヘモグロビンの原料である鉄分を増やす
- 2 赤血球の動きを活発にする

なぜ、アルカリ電解水で貧血が解消できるのでしょうか。それは、**2**「赤血球の動きを活発にする」に関係します。

アルカリ電解水によって血液の流れがよくなると、それまでサボっていた赤血球が動き始めるから。

貧血傾向にある人たちの血液を顕微鏡で見ると、赤血球が重なって動けない状態になっていることがありますが、アルカリ電解水を飲むことで、くっついていた赤血球同士が離れて、それぞれが自由になります。

その結果、血液中のヘモグロビンも活動ができるようになり、体のすみずみに酸素を届けられるようになるのです。



鉄分をしっかり摂って、アルカリ電解水も飲む。そうやって体を整えていきましょう。

鉄分+赤血球の動きをスムーズにして、貧血知らずに！

07 ひどい頭痛がおさまる

アルカリ電解水で血液の流れがよくなると、ひどい頭痛もおさまります。

アルカリ電解水がとくに効果を発揮するのは、慢性の頭痛で、「偏頭痛」や「緊張型頭痛」「群発頭痛」があります。

それぞれ症状は異なりますが、その原因は、どれも血のめぐりが悪くなり、酸素が十分に脳に行きわたらなくなっていること。つまり、貧血と同じく、脳が「酸欠状態」になっているのです。

そこで、アルカリ電解水を全身の血のめぐりをよくして、脳にも十分な酸素が行きわたるようにしてあげる。

すると、「**脳の酸欠状態**」が解消され、頭痛も次第におさまっていきます。

しかも、飲んだ水が、いち早く到達するのが「脳」です。

このことは、私たちの研究所が行なったマウスを使った実験で確認されています。

飲んだ水は、小腸や大腸で吸収され、肝臓を経由して血液に入ったあと、「脳」と「生殖器」に届きます。時間にして、水を吸収してから**1分以内**のことでした。

マウスは人間と同じ、脊椎動物の哺乳類ですから、この血液が到達する順番

は人間も変わらないと考えられます。ですから、アルカリ電解水を原料にした、酸素たっぷりの血液が早々に脳へと到達する。

その結果、酸欠だった脳に酸素が行きわたり、頭痛もスーッと解消していくのです。

アルカリ電解水の場合、日ごろから血液の流れがよくなるので、そもそも頭痛が起きにくくなります。これは、私自身、経験していることです。

つまり、アルカリ電解水は、対症療法的な頭痛薬と違い、根本的に頭痛を解消していくことができるのです。

[脳の酸欠状態を解消して、しつこい頭痛もすっきり治る](#)

08 体温がアップする

人間の体温は、36.5度～37度あたりがベスト。

なぜなら、この体温のときは血のめぐりがよく、全身の細胞に酸素や栄養分が行きわたり、老廃物が速やかに排泄されます。

体内の酵素の活動も活発になり、体が活性化していく。つまり、病気を寄せ付けられない体になっていきます。

ところが、最近の日本人を見ると、体温が低く、なかには、35度台が平均という人も。

体温が低い場合、免疫力が落ちたり基礎代謝が落ちたりすることで、まず、こんな自覚症状が出てきます。

低体温のときに感じる症状

- 冷えやすい(とくに、指先など末端が冷え性になる)
- 太りやすい
- 疲れやすい

その結果、次のような病気を引き起こしやすくなります。

低体温が引き起こしやすい病気や症状

がん、生活習慣病、さまざまなアレルギー症状、自律神経失調症など。女性の場合、不妊、子宮内膜症、子宮筋腫、生理不順といった婦人科系の

疾患など

低体温の改善策としては、運動や食生活の改善、漢方の服用などといわれていますが、それよりもまず、毎日、アルカリ電解水を飲むこと。

血液の流れがよくなれば、細胞レベルで体が活性化していきます。細胞はエネルギーを生み出しますから、自然と体が温まっていくのです。

「水は体を冷やしそう……」なんて思う方もいらっしゃると思いますが、実際、アルカリ電解水を飲み始めた人たちを見ると、体温が0.5～1度上がっています。

とはいえ、キンキンに冷やした水はダメですよ。

あくまで、「常温のアルカリ電解水」が基本です。

常温のアルカリ電解水で体もポカポカ

09 自律神経機能が回復する

「自律神経失調症」という疾患、最近よく耳にしませんか？

たとえば、こんな症状があります。

自律神経失調症のおもな症状

肩こり、不眠、便秘や下痢、疲労感、倦怠感、冷え性、血圧異常、イライラ、食欲不振や吐き気、頭痛、めまい、立ちくらみ、のぼせ、ほてり、しびれ、腰痛、生理不順、勃起不全、瀕尿、動悸、息切れ、四十肩や五十肩……など

誰もがよく経験する症状ですよ。原因は、その名の通り、「自律神経」がうまく機能しなくなっていること。

自律神経の働きは、私たちの内臓を動かしたり、呼吸をしたり、栄養分を吸収したり……などの生命活動を、とくに意識することなく、24時間行っているのです。

自律神経失調症のさまざまな症状が出ているときは、交感神経（活発に活動しているときに働く）と副交感神経（リラックス時に働く）のバランスが悪くなっていることが考えられます。

自律神経が乱れることの大きな要因は、なんとといっても血液がスムーズに流れていないことです。

アルカリ電解水で、血のめぐりをよくし、二酸化炭素や老廃物をしっかり体外に排泄して、血液をサラサラにしていく。すると、自律神経のバランスは整っていき、さまざまな不調がなくなっていくのです。

原因不明の不調やだるさには、水が効く！

10 アトピーがきれいに治る

アレルギー性皮膚炎は、アレルギー性疾患のひとつで、特定の物質に体が過剰反応することで起こります。

そこで効果的なのが、アルカリ電解水による「体内クリーニング」。

体内を洗浄し、「悪い物質（食物やダニ、ハウスダストなど）」が体の中から取り除かれれば、アレルギー反応は出なくなっていく……というわけです。

ただし、アトピー性皮膚炎の場合、完全に治癒するまでには、さまざまなトラブルが起こります。これを「好転反応」と呼びます。

程度や期間は人によって異なりますが、平均するとだいたい半年から1年くらいでしょうか。

「好転反応」の重さ・長さは、ステロイド剤の服用の長さに関係していると考えられます。

ステロイド剤を使用していると、体がもともとつくっていたステロイドホルモンの量がどんどん減っていきます。外から入る薬に体が頼ってしまうのですね。

ですから、ステロイド剤の服用をやめても、すぐに症状を抑えるだけのステロイドホルモンは生成されません。

長期にわたり、ステロイド剤を使用していた人ほど長引いてしまうのは、そのためです。

時間はかかりますが、必ずよくなると信じて、アルカリ電解水を飲み続けることが大切です。

好転反応を耐えれば、アトピーはきれいに治る！

私の「アルカリ電解水」体験談⑤

私は、もともとひどいアトピー性皮膚炎でした。強いかゆみと見た目にも最悪な状態にあった皮膚……。

それが、アルカリ電解水を飲み始めて6カ月を過ぎたあたりから、劇的に治癒しました。

ただ、好転反応で、いままでかゆくなかったところまでかゆくなりました。顔や耳、頭の皮膚、そこから膿のような汁がしみ出てきて、臭い。体内の「悪いもの」がすべて体の外に出てきているようでした。

これを耐え抜いたことで、かゆみのないすべすべした肌と快適な毎日を手に入れることができたのです。

11 肌が10歳若返る

アルカリ電解水の肌への効果はてきめんです。

飲み始めて2～3日後には「あれ、肌の調子がいい？」と思うようになり、1カ月もすれば、まわりの人から「肌、きれいになったね！」といわれるようになるでしょう。

なぜ、皮膚にこれほどすばやく効果が出るのか。

それは、皮膚が「強力な再生力」を持っているからです。

人間の体ではつねに新しい皮膚がつくられています。

皮膚が再生していくサイクルは、「皮膚の新陳代謝(ターンオーバー)」と呼ばれ、その周期は、20代のうちは一般に28日前後。加齢とともに、そのスピードはゆるやかになっていきます。

ただし、皮膚の新陳代謝がいくら活発であっても、基底層(肌が生まれる部分)の細胞にあまり元気がなければ、再生される皮膚も「イマイチ」なものになってしまいます。

きれいな花を咲かせるために、栄養と良質な水たっぷりの土壌を用意するようなもの。

お肌に栄養を届ける環境が整うのです。

アルカリ電解水を飲むと、血のめぐりがよくなり、細胞を活性化してくれる。そんな

元気な細胞たちによって、どんどん肌の再生を進めていき、シミやしわと無縁のお肌をつくっていきましょう。

肌がつやつや&ピカピカに若返る！

私の「アルカリ電解水」体験談⑥

87歳でアルカリ電解水を飲み始めて、92歳のときには、シミもしわもかなり薄くなった女性もいます。

その女性は「きれいになりたい！」と、アルカリ電解水を1日3リットル以上飲みました。

とくに驚いたのが、飲み始めてから2カ月目あたりから、手や顔のしわが薄くなり始め、手の甲にあった黒い大きな老人性色素斑も薄らいでいたこと。

その後も、会うたびに、どんどん若々しさを取り戻していき、驚かされました。

12 便秘・下痢が解消する

女性に多く見られる、便秘。

つらい便秘を抱えている方、便秘薬を飲んでいませんか？ 薬は常習化すると、排便機能が弱まり、自然の排便ができなくなってくることも。何事も、薬に頼りすぎるのは危険です。

便秘も下痢も、原因は同じ。善玉の腸内細菌が少ないことで、栄養や水分をうまく吸収できずに起こります。

腸をあなたにとってはいけません。

私たちが健康を維持できるかどうかは、「腸内細菌が握っている」ともいえるのです。

腸内には善玉菌と悪玉菌が存在します。それぞれの役割を見ていきましょう。

善玉菌と悪玉菌の役割

- 善玉菌……人間の体に不可欠なビタミン類やホルモン類、酵素類をつくり出し、また、その中には、人の免疫機能に関わるものも。腸内で善玉菌が優位であれば、さまざまな病気の発症を抑えることができる。
- 悪玉菌……硫化水素やアンモニア、フェノール、インドールなど、さまざまな毒素を発生させる。そのため、悪玉の腸内細菌が増えているときのオナラや便は臭い。がんを引き起こすことも。

どうでしょうか？ 便やオナラが臭ければ、悪玉菌が増えている証拠。注意が必要です。

アルカリ電解水は腸内環境を整え、「善玉菌」を増やすので、便秘や下痢を解消してくれます。

アルカリ電解水で、腸内をすっきりクリーニングして、腸から健康になっていきましょう。

腸内をきれいにお掃除して、善玉菌を増やす！

13 認知症が改善する

アンチエイジングには興味がなくても、「認知症だけはなりたくない」と思う方は多いのではないのでしょうか。

認知症と診断された人たちの脳組織をMRI(磁気共鳴イメージング)法で観察すると、次の特徴が見られます。

認知症の人に見える脳の特徴

- 1 脳組織から「水分」が減少し、萎縮している
- 2 血管内に「血液」が流れていない部分がある、あるいは「血流」が乏しい

つまり、認知症の人は、脳の中で「水分」と「血液」が乏しくなっているのです。

「水分」と「血流」……？ 何か、思い当たりませんか？

そうです、アルカリ電解水は、「水分」も「血液」も体のすみずみまで行きわたらせることができるんですね。

さらに、頭痛の項目でも説明した通り、飲んだ水が血液になり最初に到達するのが「脳」。アルカリ電解水を飲むことで、脳をいち早く十分な水分で満たし、かつ脳内の血流をよくすることができるのです。

それゆえに、認知症予防、さらには認知症の改善に有効であることが期待できるわけです。

血流をよくして、脳に水分を届け、認知症に勝つ！

私の「アルカリ電解水」体験談⑦

私の母は、腕を骨折したことが原因で入院。その入院がきっかけで、認知症の症状が出るようになりました。

介護申請を提出したところ、判定は「要介護3」。ひとりで出歩くことも、お風呂に入ることも、話すこともおぼつかない状態でした。

そこで、母に1日2リットルのアルカリ電解水を飲んでもらうことにしたのです。

その甲斐あって、6カ月過ぎたころから、母の話す力が戻ってきたのです。さらに、ひとりでお風呂にも入ったり、散歩にも出かけたりということもできるようになりました。

それにもない「要介護3」だった状態が、半年で「要介護1」に。大切な母に起こった「奇跡」でした。

column3

体にとっていちばん大切な水の話

殺菌力が強すぎると、善玉菌も殺してしまう

水道水に入っている代表的な殺菌成分の「塩素」。

塩素は、除菌・殺菌効果が高いため、病気や感染症を防ぐことを目的に病院の設備や学校のプールなどで使用されますが、濃度をごく薄くして、水道水のような飲料水にも使用されています。

すでに説明したように、腸内細菌の中でも「善玉菌」は体全体を支える大切な菌。

しかし、塩素の強力な殺菌力は、悪玉だけでなく、体に必要な善玉菌も殺してしまいます。

腸の健康を考えると、塩素の入った水道水を飲むのは避けたほうがよいでしょう。

また、料理に使う水も、塩素が入っているとほかの物質と化学反応を起こし、発がん性物質でもある塩素化合物を生み出します。

やはり、水道水からは塩素をカットしましょう。

Chapter

3

「いつもの水」は、
病気になる水

01 あなたはいつも、どんな「水」を飲んでいますか？

あなたは、毎日、どんな水を飲んでいますか？

水道水？ ペットボトルの水？ ウォーターサーバーを借りている？？？

冒頭で見えてきたように、人間の体の半分以上は水分で満たされており、命の源になるもの。

その原料となる「水」は、できるだけいい水を選ばなければいけない……というのは、感覚的に理解できるのではないのでしょうか。

結論からいうと、最もお勧めなのは「アルカリ電解水」です。

その詳しい理由は、Chapter4で説明しますが、そのほかの「水」の効果はどうなのでしょう。

私は日本各地の水質調査とさまざまな水の効能を調べてきましたが、アルカリ電解水以外はあまりおすすめしません。

とりあえず合格点が出せるのは、水道水を浄水器で浄化した「浄水」くらいです。ただし、こちらは、アルカリ電解水ほどの効果は期待できませんが……。

それ以外の水は、おすすめしないどころか、「飲むのをやめましょう」といいたいくらいです。

なぜなら、「いい水」ではないから。

私たちの体の6～7割は水分であると前述しました。そして、それらの水は、体の

中で絶え間なく行われている生命を維持するための活動で重要な役割を担っています。

その肝心の水が「いい水」でなければ、体は悪くなってしまいかねません。

体は「いい水」を欲している

02 天然水を飲むくらいなら、水道水のほうがはるかにマシ

みなさんは、「いい水」というと、どんな水をイメージしますか？

「天然水」「伏流水」「井戸水」「湧き水」「温泉水」なんて聞くと、瞬間的に「いい水」をイメージするのではないのでしょうか。

もちろん、かつてはそうでした。でも、現代は違います。

なぜなら、近代以降、工業化が急速に進んだいまの地球は、大気も大地も合成化学物質や放射性物質などで汚染されているから。

私たちが日々使っている「水」は、ゼロから新たに生まれた水ではありません。地球上の「水循環」の中で生み出されているものです。

具体的には、こんな循環です。

地球の水循環のしくみ

- 1 海や大地が温められ水分が蒸発。それが水蒸気になり、上空へ上昇する
↓
- 2 水蒸気は上空で冷やされ、雲となる
↓
- 3 雨や雪となって地上に降り注ぐ（この際、大気中の合成化学物質や放射性物質など、有害なものを取り込んで落下する）
↓

4 降り注いだ雨や雪は、大地に染み込んで地下水となったり、川に流れ込んだり、湖やダムに溜められたりする

つまり、汚染された状態で大地に降り注いだ雨や雪は、水となって大地に染み込み、地下水となっていきます。

さらに、そこでもまた、大地に染み込んだ合成化学物質や放射性物質等を取り込んでいきます。なにせ、いまや地球上の大地には、田畑やゴルフ場等にまかれた農薬や除草剤、殺虫剤、私たち人間が捨てるゴミに含まれる合成化学物質などがたっぷり吸収されていますからね。

現在、この地球上にあるほとんどの水が、環境汚染の害に遭っている状態です。

「天然水」「伏流水」「井戸水」「湧き水」「温泉水」の出所を考えれば、安全な水を探すほうがむずかしい。

汚染された水分が蒸発し、雲となり、雨となって降り注ぐわけですから、山の頂上で飲む雪解け水だって同じこと。雪もきれいなイメージがあるかもしれませんが、原料は「同じもの」です。

山に降り注ぐ水は本当にキレイ...?



しかし、井戸水や湧き水に対して、多くの人が「きれい」「おいしい」というイメージを持っていることと思います。

そのせいでしょうか。森や山では、雪を食べたり、湧き水を飲んだり、水筒やタンクに入れて持ち帰ったりする人の姿をよく見かけます。「おいしい水でコーヒーをつくと格別だ！」なんていう人もいます。

井戸水の人気も高いですね。井戸水が使える環境にいる家庭は、羨望の的だったりします。

しかし、すでに述べた通り、井戸水も湧き水も、非常に危険です。

農薬や殺虫剤、合成化学物質、重金属、細菌、原虫が混入している可能性が大きい。しかも、井戸水や湧き水の場合、きちんと検査されていないことが多く、何が含まれているのかがわからない状態なのです。

環境省が選定した「名水百選」のようなものもありますが、これは地元の人たちなどがきちんと保全活動をしていることが条件であり、「水質検査を経た安全な飲

み水」というわけではないので、くれぐれも注意しましょう。

「自然の水」＝「いい水」ではない！

03 ミネラルウォーターの落とし穴

昨今、ペットボトルに入ったミネラルウォーター（天然水、温泉水など）を常備し、飲み水として使っている家庭が増えています。中には、ウォーターサーバーをレンタルして、ミネラルウォーターの宅配サービスを利用している家庭もあります。

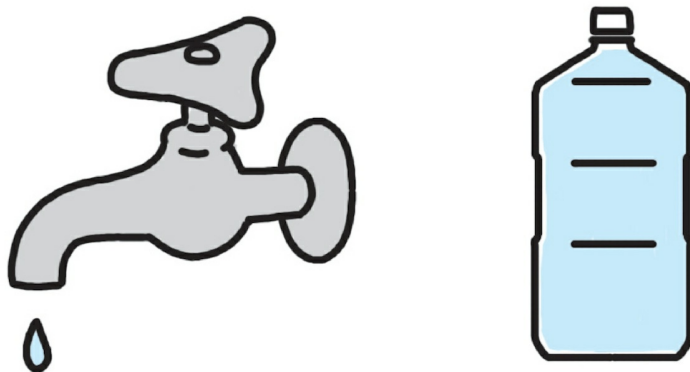
では、こうした市販のミネラルウォーターは、本当に水道水よりも、安全で、いい水なのでしょうか？

じつは、そうともいい切れません。

「安全」という面では、水道水のほうがはるかに勝っています。

というのも、日本の水道水の場合、安全を確保するために、51個の水質基準項目と、26個の水質管理目標設定項目をクリアする必要があります。東京都に至っては、**チェック項目は数倍**にもものぼります。

一方、市販のミネラルウォーターは、**チェック項目が少なく**、しかも、合成化学物質の含有をチェックする項目はありません。



ということは、地下に染み込んだ農薬や殺虫剤等の合成化学物質を含んだ

ままで販売されている可能性もあります。

また、「いい水」かについても、疑問が残ります。

「“ミネラルウォーター”というくらいだから、ミネラル成分たっぷりの“いい水”なのだろう」と思われがちですが、じつはそうとは限らない。それほど「ミネラル成分たっぷり」でないものも多いのです（硬度が高ければよいわけでもないのですが、それについては後述します）。

ミネラル成分がどれくらい含まれているのかは、ラベルに記されている「硬度」でチェックすることができます。

硬度とは、水の中に含まれているマグネシウムとカルシウムのミネラル成分の量から算出します（[54ページ](#)参照）。

硬度の高いものは「硬水」、低いものを「軟水」と呼びますが、軟水はミネラル成分が少ないということです。

日本の水のほとんどが軟水ですから、日本で取水された場合は、ミネラル成分を追加しない限り、軟水になります。

しかも、一般に流通しているミネラルウォーターの多くが、硬度6～20mg/ℓの超軟水。

ミネラル……少ないですね。

このように、厳密な意味での「ミネラルウォーター」でないものも多いのです。

一方、東京都では「おいしい水」の硬度を10～100mg/ℓとしていますが、東京都の水道水の硬度は、通常50～100mg/ℓくらい。意外かもしれませんが、じつはこ

こちらのほうが「ミネラルウォーター」に近いのです。

ですから、私の結論としては、市販のミネラルウォーターを買うくらいなら、水道水を浄水器でろ過して使う。

そのほうが、はるかに安全で「いい水」と考えています。

ミネラルウォーターの効果を過信するな

農林水産省のミネラルウォーターの品質表示ガイドライン

- ナチュラルウォーター

特定の水源から採水された地下水を原水とし、沈殿、ろ過、加熱殺菌以外の物理的、化学的処理を行わないもの

- ナチュラルミネラルウォーター

ナチュラルウォーターのうち、鉱化された地下水(地表から浸透し、地下を移動中または地下に滞留中に地層中の無機塩類が溶解した地下水[天然の二酸化炭素が溶解し、発砲性を有する地下水を含む])を原水としたもの

- ミネラルウォーター

ナチュラルミネラルウォーターを原水とし、品質を安定させるためにミネラルの調整、ばっ気、複数の水源から採水したナチュラルミネラルウォーターの混合等が行われているもの

- 飲用水またはボトルドウォーター

ナチュラルウォーター、ナチュラルミネラルウォーター、およびミネラルウォーター以外のもの

04 加熱された水は「死に水」

お白湯さゆダイエットやお白湯健康法が一時期ブームになりました。お白湯のつくり方を見してみると、たいてい「水を沸騰させ、冷まして使う」とあります。

子どもを育てたことのある方も、赤ちゃんのときには、加熱殺菌をした“湯冷まし”(沸騰させた水を冷ましたもの)を飲ませるようにいられていませんか？

「加熱殺菌すれば、より安全じゃないの？」と思われた方。

残念ながら、殺菌すればよいというものではないのです。

加熱殺菌をすると、水が沸騰し、蒸気として酸素と炭酸ガスがどんどん出ていってしまいます。

いわば「酸欠の水」です。

酸欠の水を飲むと、どうなるのでしょうか？

体の中の酸素と結びついて、酸素をどんどん奪っていきます。体が「酸欠状態」になってしまうのです。



地球上のほとんどの動物は、酸素がないと生きていきません。
試しに、「湯冷まし」した水に金魚を入れみてください。すぐに死んでしまいます。
その水には、ほとんど酸素が溶けていないからです。



昔の人は「湯冷まし」のことを「死に水」といっていましたが、まさにその通りなのです。

酸欠状態になると、そのシグナルは、まず「あくび」として現れます。あくびをすることで、一気に大量の空気を体内に取り込み、不足している酸素を急いで補おうとしているのです。

普段、あくびが多い人は、寝不足だけでなく、酸欠になっている可能性もありま

す。

そして、そうした酸欠状態が常態化すれば、老廃物が体の中に溜まり、活性酸素も出現。体にはさまざまな不調が出てきます。

酸欠状態で体に表れる症状

眠気、集中力の低下、だるさ、頭痛、吐き気、めまい、むくみ、冷え、肩コリ、視力の低下……など

日ごろ、こうした症状を感じている人は、もしかすると酸欠が原因かもしれせん。

そして、その酸欠状態の原因のひとつとして、加熱殺菌されたペットボトルの水を飲んでいることも考えられます。

多くの人は、ペットボトルの天然水やミネラルウォーターを「いい水」と思っているのではないのでしょうか。

しかし、日本で売っているペットボトルの水は、そのほとんどが「加熱殺菌」され、酸素が抜けてしまっている「死に水」です。

なお、外国メーカーの「ミネラルウォーター」類の場合は、一般的に加熱殺菌されていません。とくにヨーロッパの場合、殺菌をしないことが義務づけられており、そうでないと「ナチュラルミネラルウォーター」として分類されません。

「ならば、外国メーカーのものなら酸欠は避けられるか」と思いきや、じつはそうでもない。日本に輸送される際、多くは船で、しかも赤道直下を通ってきます。

管理が悪ければ、そこで温度が上がり、酸素が抜けている可能性があります。

残念ながら、「外国メーカーのものだから、酸素をたっぷり含んでいる」とはいい切れないのです。

「死に水」を飲むと、体が酸欠状態になる

05 硬度の高い水をありがたがるな！

硬度の高い水は、モデルさんやタレントさんなどが「飲んでいて、太らない」ということで、女性たちの間で人気に火がつけました。「コントレックス」などが有名ですね。

なぜダイエット効果があるのかというと、ミネラルのひとつ「マグネシウム」を多く含んでいるから。マグネシウムは便を軟らかくするため、「下剤」としても使われる物質です。多量摂取は下痢を招くため、健康な体を維持するうえではおすすりできません。

すでにミネラル成分については触れましたが、「ミネラルが入っているほどいい！」なんて思っていないませんか？

じつは、ミネラルが多すぎても少なすぎても、「体にいい」とはいえませんが。

ここで、ミネラル成分についてちょっと解説しましょう。

ミネラルの役割や、不足したり、摂りすぎたりしたときの弊害は、次の通りです。

ミネラルとは

ミネラル……「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」と並ぶ、5大栄養素のひとつ

どんなものがあるの？ ……カルシウムやマグネシウム、ナトリウム、カリウム、亜鉛、鉄など

どんな役割なの？……骨や血液をつくる材料となったり、体がきちんと機能を維持できるように調整したりするなどの役割を担っている

不足すると？……ミネラル成分が不足すると、こうした働きがうまくいかなくなり、体のさまざまな不調につながる

摂りすぎると？……体の中のミネラル同士のバランスが崩れ、さまざまな病気を引き起こす

ここ数年、ダイエットや美容にいいということで、女性を中心に「硬水」が注目されています。たとえば、先ほど紹介した「コントレックス」は、硬度が約1468mg/ℓ。

日本の水はほとんどが軟水ですから、体が慣れていませんし、バランスが崩れることで調子を崩します。

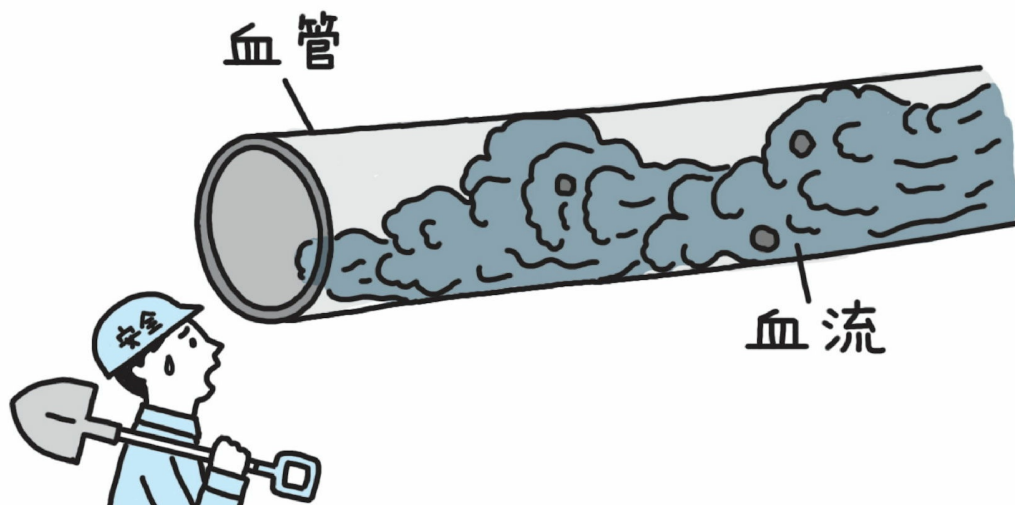
たとえばマグネシウムですが、注意したいのが、血のめぐりをよくする効果がある、ということ。

最近では血行不良で悩んでいる人が多いですから、これは一見、ありがたい効果ですよ。

しかしそれは、「血がドロドロ状態でなければ」の話です。

老廃物たっぷりのドロドロ状態のときに、血がめぐってしまうのは危険なことなのです。

イメージしてみてください。粘度の高い泥が勢いよく流れれば……どこかで詰まる危険大！



詰まるのが心臓であれば心筋梗塞、脳であれば脳梗塞につながります。

東京都健康長寿医療センター研究所の2011年のデータによると、入浴中にヒートショック(温度の急激な変化によって起こる健康障害)に関連して急死する人は、1年間で約1万7000人。

この中には、入浴でドロドロ状態の血が勢いよくめぐってしまい、結果的に血栓ができ、それが血管で詰まって倒れてしまったというケースもあるのではないのでしょうか。

血液の汚れを洗い流していない状態で、マグネシウムたっぷりの硬水をかぶるかぶ飲んでしまえば、これと同じ状態になる危険性が.....。

血液がドロドロ状態の人にとって硬水は、命取りの水になりかねないのです。

ミネラル成分も「ほどほど」がよい

06 純水は体を殺すおそろしい水

「純水」や「ピュアウォーター」と呼ばれる水があります。

たとえば、スーパーなどでは、専用のボトルを購入すると、「純水」をタダで持ち帰れるサービスがあります。また、ウォーターサーバーをレンタルする水の宅配サービスでも「ピュアウォーター」を取り扱っているところがあります。

これらの水の売りは、「不純物が混じっていない水」。

そう聞くと、多くの人が「あ、いい水なのかな？」と思うのではないのでしょうか。

しかし、それは大きな誤解です。

じつは、さまざまな水の中で、「純水」ほど危険な水はないのです。

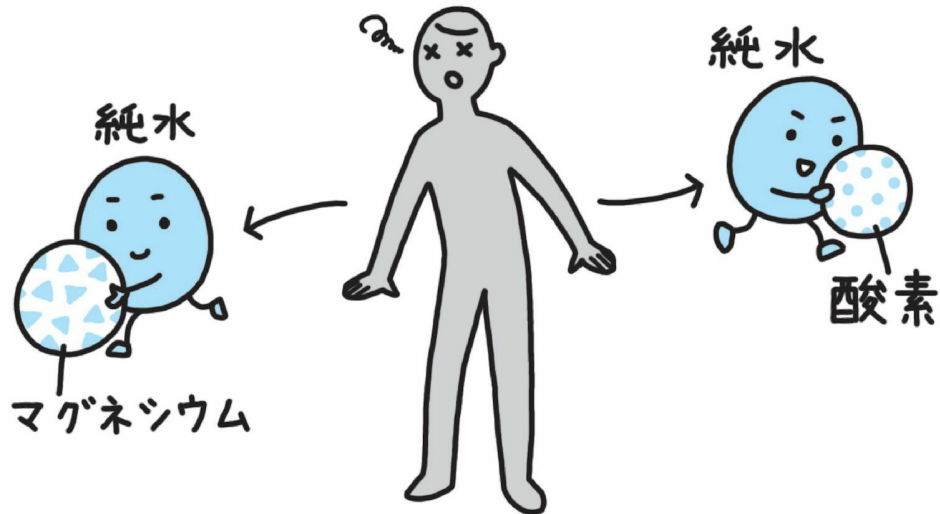
決して飲み水として使ったりしてはいけません。

「純水」(＝ピュアウォーター)は、天然の水ではありません。IC基盤を洗浄するためや、原子力発電所の炉心を冷やすためなどにつくられた人工の水です。

決して生きものが飲む水ではありません。

純粹にH₂Oだけでできているため、酸素や炭酸ガスなどの気体はもちろん、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル成分が一切含まれていません。

いってみれば、「まっさらで、なんでも取り込んでしまう状態」なのです。



純水は、いろいろなものを溶かし込み、取り除く洗浄力が高いことが特徴です。そこで放射性物質を取り除くため(除染作業)に逆浸透膜を利用して純水をつくる器具が使われましたが、「放射能から体を守る」などといったイメージで人気が出ました。

でも、溶かし込む能力が強い水が、体内に入ってきたら、いったいどうなるでしょう.....？

体内の胃壁や腸壁から、人間に必要なミネラル分をどんどん吸い取っていきます。

ミネラル不足に陥った体は、体内酵素がうまく働かなくなります。すると、体はホルモンバランスがとれなくなり、不調をきたします。

沸騰させた水は「死に水」とお話ししましたが、純水に金魚を入れたらどうなるでしょう.....？

あっというまに死んでしまいます。

純水の中で、生命体は生きていくことができないのです。

このように、飲み水としてまったくすすめられない「純水」ですが、調理や洗い物の水としては非常に役立ちます。

というのも、「溶かす力」が強いという特徴があるからです。

また、食器やふきんなどの洗い水に使えば、油汚れをすっきり落とすことができます。

ただし、くり返しますが、決して「飲み水」として飲んではいけません。

純水は生きものにとって「危険な水」!

07 水素水は、あっという間に「水素水」でなくなる

最近、「水素水」という言葉をよく聞きますか？ アンチエイジングに効くなどという、芸能人やモデルさんが愛飲しているといえますね。

「水素水」とは、水素を含んだ水のこと。

天然にある水ではなく、アルカリ電解水や純水(=ピュアウォーター)と同じく人工的につくられた水です。

じつは電解水生成器で電気分解すると水素が発生します。つまり、作り立てのアルカリ電解水は、水素水でもあるのです。

そのほかの水素水生成法としては、マグネシウムと水を化学反応させる方法や、水素ガスを水の中に充填したり、カルシウム等に吹き込んだものを水に入れて発生させる方法があります。

水素水の特徴は、抗酸化力があること。

水素には老化や生活習慣病の原因となる「活性酸素」を中和する力があるから(=還元力)。

しかも、水素の場合、とくに酸化力の強い「悪玉活性酸素」だけを中和してくれるという「優れもの」なのです。

その「優れもの」の水素水をどんどん飲めばいいじゃないか、といわれそうですが、

ひとつ問題があります。

「水素水」でいられる時間がとても短いのです。

水素は非常に軽くて小さくて、かつ常温では気体であるため、たとえ密封した容器に入れても、すぐに小さな隙間を通過して空気中に放出されてしまい、その水は「水素水」ではなくなってしまうのです。

ペットボトルで売られている水素水の場合、どれだけ水素が含まれているかは微妙。水として飲む場合は、現実的に摂取しづらいといえます。

水素は「水」の状態では、とりにくい！

column4

体にとっていちばん大切な水の話 危険な井戸水？

私の勤める生命の水研究所では、以前、群馬大学の教授と井戸水を検査したことがあります。

するとなんと、大腸菌などの細菌、ウイルス、硝酸性窒素、農薬、殺虫剤、合成洗剤、ガソリン、合成化学物質、ヒ素などの重金属などが検出されたのです。

私自身を振り返ってみても、私に起こったさまざまな不調の原因は、子ども時代、実家が使っていた天然の湧き水なのではないかと推測しています。

というのも、この湧き水でできた池では、飼っていたコイが大量に死ぬということがたびたび起こっていたからです。環境の変化や汚染などにも強いといわれるコイですから、相当、毒性の強い水だったのかもしれませんが……。

「井戸水や湧き水などは、地下を流れていく過程でさまざまな地層を通り、そこで汚染物質はろ過され、人間にとって害のない水になる」という人もいますが、いまやその地下そのものが、汚染されてしまっている状況。ろ過どころか、ますます汚染度が増していくと考えたほうが妥当ではないでしょうか。

Chapter

4

体に
いちばんいい
「アルカリ電解水」
の秘密

01 アルカリ電解水とは、どんな水か？

さて、そんな「アルカリ電解水」とは、いったいどのような水なのでしょう。

これは、化学反応によって生み出させる水です。実際には、厚生労働省から管理医療機器として承認・認証を受けた電解水生成器でつくられます。

「えっ、天然の水じゃないの？」

「自然のものじゃないと、心配……」

昨今の風潮から、そんなふうに思われる方も多いでしょう。ただ、ここまで述べてきたように、体によい「自然」や「天然」が失われていることも事実です。

昔のような環境ならいざ知らず、大気汚染や水質汚染が問題になっている現代において「天然水」のほうが危険度合いが高いのは、すでに理解していただけたのではないのでしょうか。

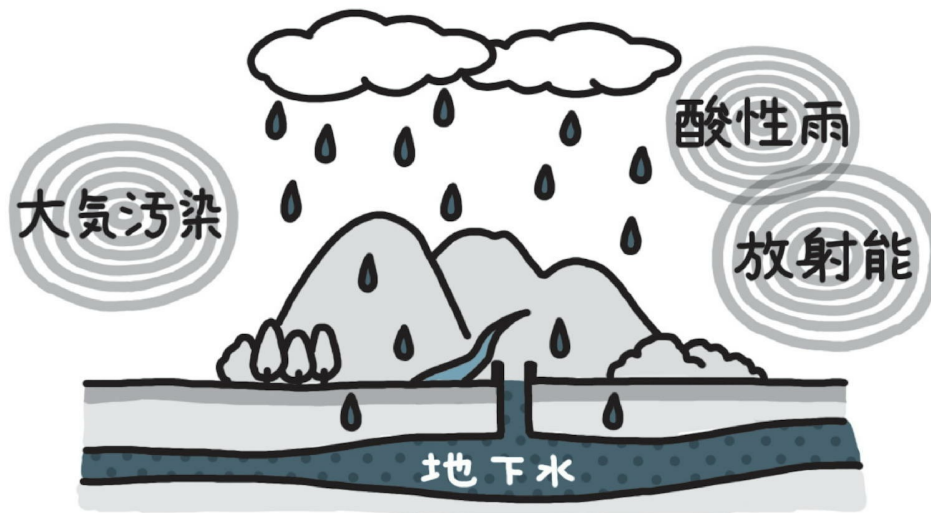
いま、飲み水は、人の手が入っていなければ、かえって危険なのです。

「アルカリ電解水」は、有害物質を除去した水道水を、電気分解してつくります。

浄水器と同じように、蛇口から水道水を取水し、これを浄水し、さらに電気分解していくしくみです。

浄水器に入った水道水は、活性炭などのろ過材や、超マイクロフィルターなどの

ろ過膜を通過することで、残留塩素や発がん性物質のトリハロメタン、臭気、赤サビ、鉛、ホコリ・ゴミ、細菌、カビ、にこり、原虫類などを取り除きます（水道水にはこういった物質が含まれています。さらに、山からとれる天然水や地下水脈から汲み上げられる井戸水にも有害物質は含まれていることはあります）。



なお、除去できる物質は、浄水器によって異なり、除去できる物質が多いほど機器の価格も高くなります。「とりあえず塩素だけはきれいに取り除きたい」のか、「危ないものは全部除去したい」のか、人によっても異なるでしょう。自分が除去したい物質を絞っていくことも、機器選びのポイントとなります。

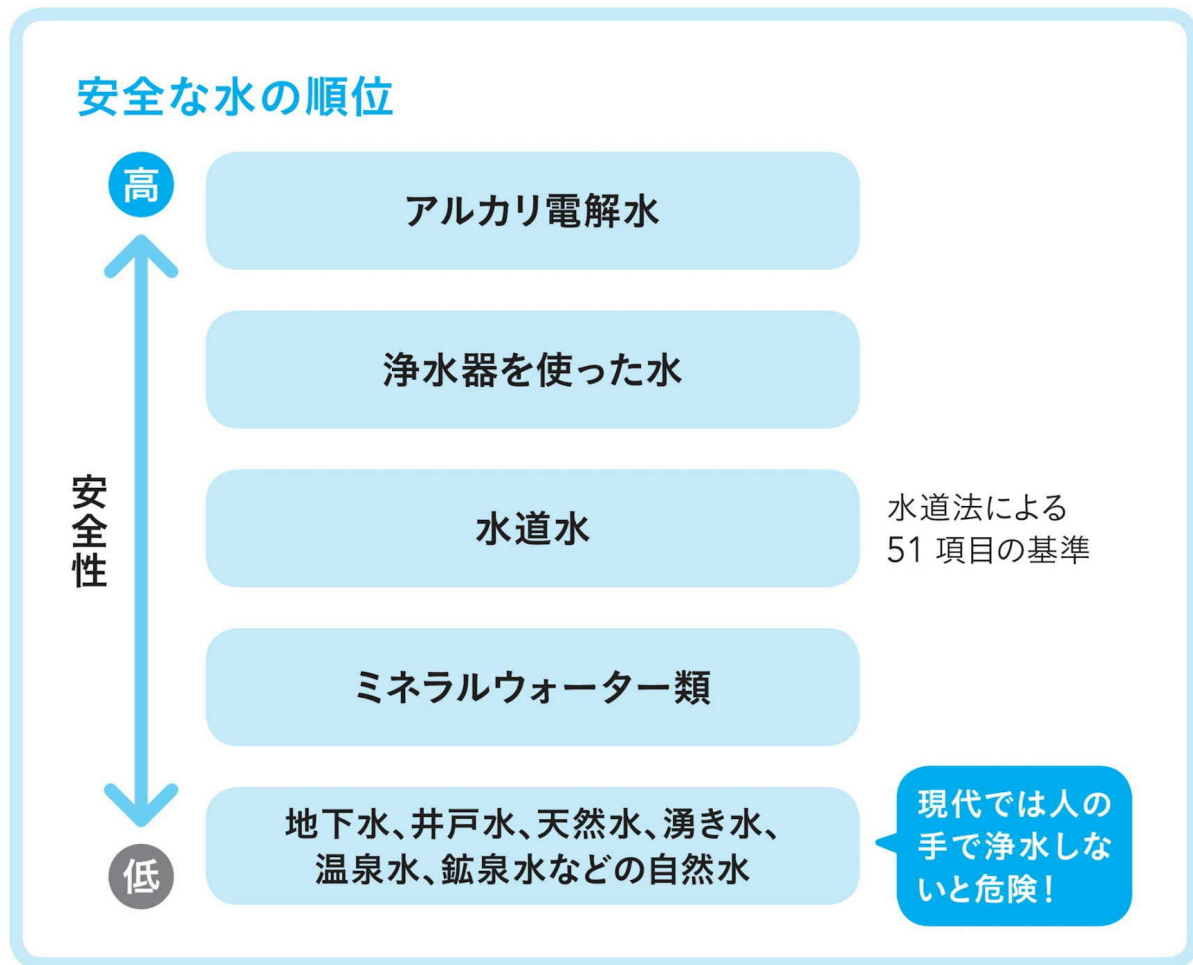
さて、このようにしてろ過された水は、電気分解を行うと、水素イオン(H^+)が増える「酸性」の水と、水酸化物(OH^-)が増える「アルカリ性」の水に分かれます。

こうしてできた水のことを、それぞれ「酸性電解水」「アルカリ電解水」と呼ぶのです。

そして、飲み水や調理用の水として体によい効果があるのは、「アルカリ電解水」です。

一方の「酸性電解水」ですが、こちらは飲み水としては不向きですが、肌を引き締める収斂^{しゅうれん}効果や、殺菌作用、漂白作用などがあり、化粧水やうがい・歯磨きの水、洗濯用水など、美容や衛生、生活用水として活用できます。

「アルカリ電解水」をつくる機器は、2～3万円台から数十万円のものまであります。おもに、除去できる種類や1回で分解できる水の量が違います。



「アルカリ電解水」は、つくるのがいちばんです。

ペットボトルのアルカリ電解水もありますが、加熱消毒しているものが多いので、おすすめはしません。

いまは高機能な電解水生成器をレンタルしてくれるサービスもあります。それだと月々1万円もしません。

昨今は、月払いでも水の宅配サービスが人気です。その感覚で電解水生成器のレンタルサービスを利用してみるのもひとつの方法です。

アルカリ電解水は自然の水よりも体によい！

02 実験データに見るアルカリ電解水のすごいパワー

アルカリ電解水が、「健康にとってよい水」の条件をクリアしているのか、たしかめてみましょう。

1 生命にとって有害な物質が十分に除去されていること

これは余裕でクリアですね。世界一安全な日本の水道水を、さらに浄水器で除去するので、水道水に含まれる有毒な物質は十分に取り除かれます。

2 硬度が高くなく、軟水であり、ミネラルのバランスが取れていること

次頁の表で示したアルカリ電解水の硬度は、185mg/ℓ。

水道水のそのときの硬度によりますが、一般的には200mg/ℓ未満を軟水と呼びますから、アルカリ電解水は「軟水」に分類されます。

また、私たちがアルカリ電解水のミネラル成分の含有量を調べたところ、次のような数値が出ました。

アルカリ電解水のミネラルバランス(1リットルあたり)

- カルシウム：62.3mg
 - マグネシウム：7.5mg
 - カリウム：5.3mg
 - ナトリウム：8.2mg
- 硬度 185mg / ℓ

硬度を求める計算式

$$\text{硬度 (mg / ℓ)} = \text{カルシウム量 (mg / ℓ)} \times 2.5 + \text{マグネシウム量 (mg / ℓ)} \times 4.1$$

カルシウムが多い印象ですが、そもそも私たちが暮らす日本では、土壌にカルシウムが少ないこともあり、食べものや飲みものからだけではカルシウムが不足しがちです。

ですから、サプリメントなどで補強する必要がありますが、アルカリ電解水を飲み水や調理用の水として使用すれば、食生活で十分にカルシウムがとれるようになるわけです。

また、カリウム、ナトリウムなども含まれており、ミネラル成分についても、非常にバランスが取れているといえます。

3 pHはアルカリ性であること

「アルカリ電解水」なので、アルカリ性であることは当然ですね。

また、電解水生成器の場合、アルカリ性の度合いを調整することができます。後述しますが、人間の胃腸にベストなpHの値は、アルカリ電解水に限って9～9.5pHです。

4 酸素や炭酸ガスなどの気体が溶け込んでいること

できたてのアルカリ電解水の生水には、水素の気体がたっぷり溶け込んでいます。

たとえアルカリ電解水であっても加熱してしまえば、繰り返しお話ししているように「酸欠の水」になってしまいます。アルカリ電解水は、安全な水ですから、基本的には生水で飲みましょう。

冒頭の写真でも紹介しましたが、アルカリ電解水は、物質の抽出力が高いので、お茶やコーヒー、ハーブティーなどを水出しにしても、十分に味を引き出すことができます。

ちなみに、電気分解したばかりの水には、抗酸化作用のある水素がいっぱい含まれています。ただし、空気中にすぐ霧散してしまうので、水素水の恩恵もあずかりたい場合には、できたてをその場ですぐに飲みましょう。

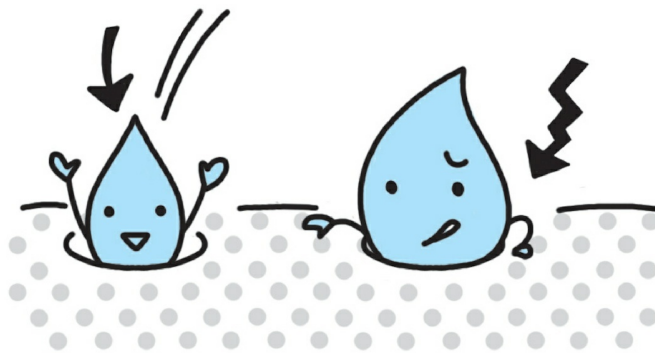
5 水分子集団(クラスター)が小さい水であること

私が代表を務める生命の水研究所では、酸素原子核の磁気共鳴法(17O-NMR)を利用して、さまざまな飲み水のクラスターを測定したことがあります。

その結果、もっともクラスターが小さかったのがアルカリ電解水でした。

しかも、クラスターの理論的な最小値である54Hz(ヘルツ)に近い、54~65Hzあたりでまとまっています。それだけクラスターが小さく、浸透力(細胞にしみ込む力)が高いということです。

一方、水道水は平均するとだいたい120Hz。アルカリ電解水の2倍以上の大きさなのです。



クラスターが小さいということは、それだけ活性力があるということは前述しました。さらに、「浸透力」が高いという特徴もあります。

浸透力が高ければ、飲んですぐに吸収されてしまうので、「おなかがチャポチャポする」感じがありません。

ですから、一気に大量に飲むことができ、その分、体内の汚れを勢いよく洗い流すことができます。

ホースで水をかけながら掃除をするときも、水を大量に流したほうがきれいになりますよね。それと同じこと。

また、小腸での栄養分の吸収をよくするというメリットもあります。

飲んだ水の約80%は小腸から吸収されます。また、食べ物の消化吸収の90%以上も小腸が担っています。

つまり、飲んだ水の浸透がよければ、その水と一緒に栄養分の吸収も早くなるわけです。

小腸から吸収された栄養分と水分は、その後、肝臓に送られ、血液となります。そして全身の細胞等に栄養を届けていく。

アルカリ電解水が体を元気にしてくれるのには、こうした浸透力の高さも大きな要因としてあるのです。

6 酵素活性力を高める水であること

私たちの体にとって「酵素」がいかに大事で、その働きには水が不可欠だと述べてきました。そして、水の中には、酵素をうまく働かせる水と、そうでない水とがあるのです。

つまり、酵素活性力のある水と、そうでない水。

もちろん、酵素が元気に働いてくれる水を飲めば、いきいき元気な体になっていきます。

それを調べるために私たちは、ESR(電子スピン共鳴)装置というものを使って、さまざまな水を測定してきました。

その結果、わかったのが、「酵素の持っている力を100%発揮できる」をひとつの基準としたとき、アルカリ電解水だとなんと「160%以上発揮できる」ということ。つまり、基準の1.6倍の酵素活性力があるのです。

酵素が活性化すれば、それだけ私たちの体自身も活性化します。免疫力は向上するし、自然治癒力も高まります。老化をなだらかにできます。

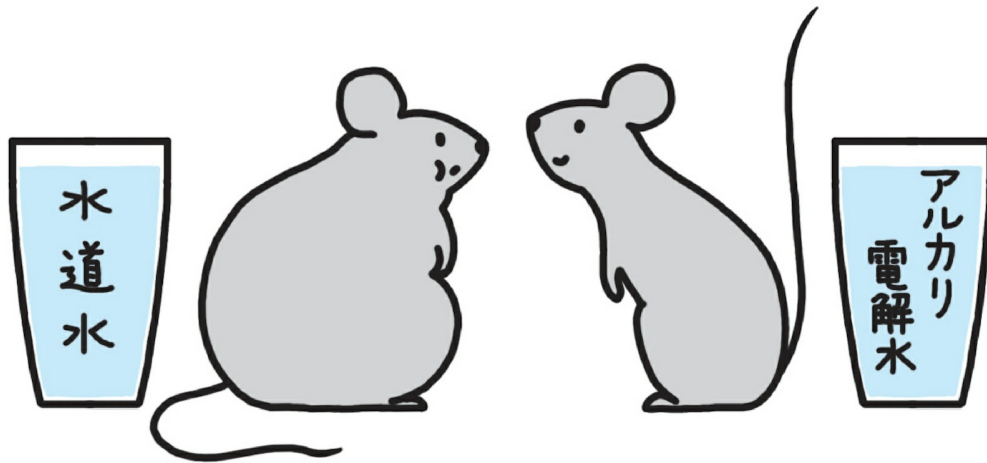
一方、ただの水道水は、酵素活性力は、60~80%以下。つまり、酵素が本来持つ力を2~4割も低下させてしまうのです。

生命を殺してしまう純水(詳細は[112ページ](#))に至っては10%しか発揮できなくなります。これではほとんど酵素が働かないのと同じですよ。

7 油(脂肪)を溶かす力(界面活性力)が高い水であること

アルカリ電解水がどれだけ油(脂肪)を溶かす力があるのかをNMR(核磁気共鳴)装置を用いて測定したこともあります。結果は、水道水と比較して、なんと「2.5倍以上、油を溶かす力がある」でした。

また、埼玉医科大学との共同実験では、水道水で飼育したマウスより、アルカリ電解水で飼育したマウスのほうが皮下脂肪が少ないことがわかりました。アルカリ電解水で育てたマウスのほうが、餌をよく食べ、水をよく飲んだにもかかわらず、です。



水を飲んで、脂肪分を溶かすことができる。ダイエットをしたい人にとっては、なんともありがたい水ですね。

さらに、同じ研究で、マウスの生存率がまったく違うこともわかりました。その差100日、人間に換算するとなんと11年です。



私たちが行ったさまざまな実験からも、アルカリ電解水が「健康にとってよい水」の7つの条件をすべて満たしていることがあきらかになりました。

パワーの弱い水もあれば、パワーの強い水もある。飲むほどに、体を元気にしてくれるのは、もちろんパワーのある水です。

そして、アルカリ電解水は、まさに「パワーのある水」というわけです。

体を活性化してくれる、力強い水を飲もう！

03 「体重の1割」健康法

では、体の不調を解消し、健康を維持するために、アルカリ電解水を毎日どう飲んでいけばいいのでしょうか。

ここでは、アルカリ電解水の「飲み方」についてお話しします。

まず、1日に飲む量から。

ちょっとした不調がある人が飲む量
体重×0.05リットル＝1日に飲む量

成人の場合、1日に必要な水分量は、体重1kgあたり50mlといわれています。この計算式はそれをベースにしています。

たとえば、50kgの人であれば、1日に2.5リットル、80kgの人であれば、4リットルです。

「えっ、そんなに飲むの！？」と驚かれるかもしれませんが、アルカリ電解水ですと、すんなり飲めてしまいます。

浸透力が高いのですぐに吸収され、尿となって排泄されるので、どんどん飲めてしまうわけです。

ただし、この計算式で出す「1日に飲む量」は、現在、ちょっとした不調は感じるものの、大きな病気などを抱えていない人にとっての目安です。

もし、かつての私のように、さまざまな病気を抱えている場合には、もっと飲む必要があります。

病気があるということは、それだけ体の中が汚れているということ。

それをきれいにするには、より多くの水が必要です。
なので、病気がある場合の目安は、次の通りです。

病気が人が飲む量
体重の「1割」=1日に飲む量

たとえば、体重が50kgの人なら、1日5リットル。
ただし、体重の1割はかなりの量なので、とくに体調が悪いときにはそれくらい飲み、そうでない場合は、先ほどの計算式の量を目安にするといいでしょ。

その日の体調に合わせて、3リットル、4リットル、5リットル.....と調整する感じで
す(調子が悪いときほど、多めに飲むとよいでしょう)。

電解水生成器では、アルカリ性の度合いを調整できますが、**もっとも効果が高いのは、9~9.5pH**です。

逆に10pHを超えると、体に悪影響を及ぼす恐れがありますので、注意してください。

そして飲むのは、できるだけ「できたて」のもの。

なぜなら、電気分解したばかりのときが、もっともパワーを持っているからです。

逆に、長時間、空気に触れる状態にしてしまうと、アルカリ性から中性に変化してしまいます。

そうすると、当然、アルカリ電解水が本来持つパワーも弱まってしまいます。

とはいえ、外出中の場合は、「できたて」というわけにはいきませんよね。その場合でも、ペットボトルなど密閉できる容器に入れて、できるだけ空気に触れないようにして、飲むときにはいっぺんに飲むようにしたほうがいいでしょう。

飲むタイミングですが、とくにルールはありません。

私がみなさんに勧めているのは、たとえば、次のようなタイミングに250ミリリットル飲むことです。

アルカリ電解水を飲むタイミングは1日12回

起床時／朝食前／朝食後／午前中／昼食前／昼食後／午後／夕食前／夕食後／入浴前／入浴後／就寝前

※このタイミングに250ミリリットルのアルカリ電解水を飲む

水の量は、尿を貯めておける膀胱ぼうこうの容量をベースにしています。

これくらいの量を飲むことで、新しく水を補給したら、体内にある古い水がすぐに尿として排泄されるという流れができ、体内の水の循環をスムーズにしていくことができるのです。

体調が悪いときには「たっぷりの量」を飲む

04 「水を飲みすぎると病気になる」は本当か？

体の汚れを洗い流すため、大量にアルカリ電解水を飲む。

こういう話をすると、「水を飲みすぎると、かえって体に悪影響を及ぼすのでは？」と心配する人がいます。

前項で挙げた「体重×0.05リットル」程度であれば、心配する必要はありません。

これまで30年近く、数多くの人たちにアルカリ電解水の実践法を実践していただいています。この程度の場合、むしろどんどんと健康を取り戻しています。

一方で、「体重×0.05リットル」を超える量を飲む場合には、少し注意が必要です。

というのも、体の中の汚れと一緒に、水に溶けやすい水溶性のビタミンである「ビタミンC」や「ビタミンB群」も体外に排出されてしまうからです。

これらが不足すると、体は不調に陥ってしまいます。

たくさんの量を飲む場合は、「ビタミンC」や「ビタミンB群」を含む食べ物を積極的に食べたり、ビタミン剤を摂るなどして、しっかり補ってあげるようにしてください。

ちなみに、体の中で「ビタミンC」や「ビタミンB群」が不足してくると、「透明な尿」が出ます。これを目印にするといいでしょう。

透明な尿が出たら、危険サイン！

かつては「水毒症（水の飲みすぎで病気になる）」を恐れ、医者の中には、「飲む水の量を控え目にしたほうがいい」といっていましたが、これは逆効果。

水を控えると、血液中の水分が少なくなりドロドロしてきてしまいます。当然、流れが悪くなり、その分、老廃物が溜まりやすくなる。

こうなれば、血管にも臓器にも負担がかかり、症状はますます悪化の一途をたどることに……。

いまの健康状態や、体調に合わせて、前項の量を目安に、毎日のアルカリ電解水を習慣にしていきましょう。

[毎日のアルカリ電解水が健康をつくる](#)

05 脳も、血流も、内臓も「丸洗い」できる！

口から入った水がすべて体の外に排出されるまでの長さは、約1カ月といわれています。つまり、約1カ月で体の中の水分はすべて入れ替わるということです。

かつて私は、飲んだ水がどのくらいの時間で、体のどの部分に到達するのかを、マウスを使って実験したことがあります（埼玉医科大学において元厚生省国立感染症研究所主任研究官の加藤賢三博士らとの共同実験）。

マウスにマーキングした水を飲ませ、それを重水素原子核の磁気共鳴法で追跡しました。

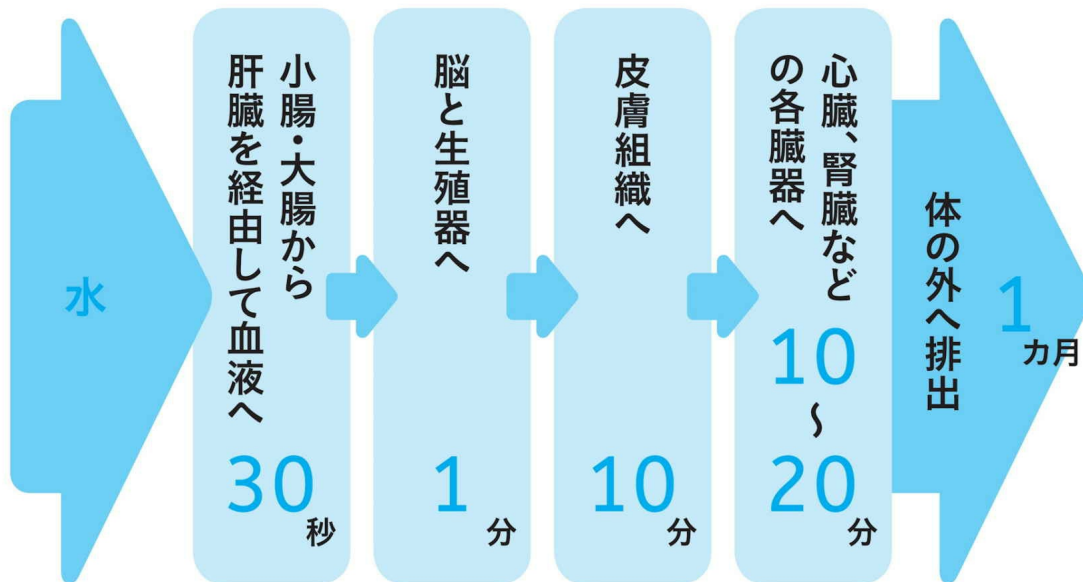
すると、飲んだ水は、小腸や大腸から吸収され、肝臓を経由して**30秒後には血液**になりました。

その血液は、**1分後には脳組織と生殖器**（オスの場合は睾丸、メスの場合は卵巣や子宮、妊娠時は胎児）に到達。

さらに**10分後には皮膚組織**に到達し、**肝臓や心臓、腎臓、肺、消化器、神経系などの臓器に到達するのは10～20分後**という結果でした。

マウスは人間と同じ、哺乳類で脊椎動物ですから、人間の場合もだいたいこれと同じようなルートで水が流れていくと考えていいでしょう。

人体に入った水が各器官に届き、出ていくまで



アルカリ電解水であれば、このルートで体をめぐりながら、体の中のさまざまな汚れを洗い流し、「デトックス(毒出し)」してくれるわけです。

体中の汚れやサビを落とすことで、体は本来持っているパワーを取り戻し、私たちは元気になっていくのです。

血流も内臓も脳もピカピカになっていく！

column5

体にとっていちばん大切な水の話

脳から毒素を洗い流して、難病も克服！

私がアルカリ電解水に出合ったばかりのころのこと。

水治療の創始者であるHN(鳩山ニュータウン)診療所所長の篠原秀隆先生の患者さんに「ウィルソン病」の人がいました。

「ウィルソン病」とは、肝臓で銅がうまく解毒できなくなり、あふれた銅が脳や腎臓、角膜などに溜まってしまう病気です。脳障害が起こり、言葉が不明瞭になり、手足が震えてうまく動かせなくなることから始まり、症状が進むと、表情が硬くなり、歩行も困難になっていき、ついには寝たきりになってしまう恐ろしい病気です。

この患者さんも、言葉が不明瞭で歩行も困難な状態でした。そこで篠原先生はこの患者さんに1日に体重の1割分のアルカリ電解水を飲んでもらうことにしました。

体の中に溜まった銅を洗い流せると考えたからです。

すると、飲み続けるうちに、そうした症状がなくなっていき、なんと6カ月後には職場復帰ができたのです。

アルカリ電解水の解毒(デトックス)効果で、難病にも立ち向かえる！ と喜んだ瞬間でした。

Chapter

5

飲み水だけ
ではない！
日常生活にも
アルカリ電解水は
大活躍

01 アルカリ電解水は、生活用水にも使える！

この本では、アルカリ電解水を「いつもの水」として毎日常飲することをおすすめしています。

それだけではありません。

アルカリ電解水は飲み水だけではなく、生活用水としても健康にたいへん効果があります。

体の中の汚れだけでなく、私たちの身のまわりの汚れやアブラなども取り除いてくれるからです。

くわしくは後述しますが、使い方によっては、除菌・殺菌効果もあります。

この章では、「アルカリ電解水」、そして、同じく電解水生成器でつくられる「酸性電解水」の使用方法について紹介していきます。

具体的には、こんな用途です。

- 料理に使う
- 野菜を洗う
- 洗顔に使う
- 食器洗いや洗濯用にする
- 掃除に使う
-など

実際、アルカリ電解水の利用を生活用水にまで広げていくと、早いスピードで体がぐんぐん変化していきます。

ちなみに、アルカリ電解水の利用を生活用水まで広げていくとなると、かなりの量が必要になります。

1回あたりに生成できるアルカリ電解水が少ない電解水生成器では、なかなか実践するのがむずかしいのでご注意ください。

体の中も外も「洗い流せる」!

02 ごはんで大切なのは、「炊く水」よりも「研ぐ水」

アルカリ電解水でご飯を炊くとどうなると思いますか？

水がしっかり入り込むので、一粒ひと粒がみずみずしく、ふっくらと炊き上がります。釜やジャーの中でお米がパンパンに膨らんで立ち、ほかの水で炊くときより量も1割以上多めになります。

これは、水分を含んでふっくらしているから。

味、つや、香り、甘み、歯ごたえなど、「申し分なし」のごはんが炊き上がります！



さらに、冷凍保存してもおいしく、ほかの水のときのように、保温しても黄色く変色したり、においがついたりしません。

私は以前、「アルカリ電解水で研いで、炊いた米を放置する」という実験をしたことがあるのですが、**100時間経っても、黄色くなりませんでした。**

一方、水道水で研いで炊いたものは、放置しておくと、すぐに黄色く変色してし

まいりました。

なぜ、アルカリ電解水で炊いたごはんがおいしいのかというと、3つの理由があります。

アルカリ電解水で炊くお米がおいしいワケ

- 1 油を溶かす力が強く、米粒を包む米糠油をはがして、しっかり中まで水が入り込むため
- 2 お米を構成するアミロースをアルカリ性の水がゆるめ、水が入りやすくなるため
- 3 還元力が高く、酸化しにくく、長くおいしさを保てるため

- 1 油を溶かす力が強く、米粒を包む米糠油をはがして、しっかり中まで水が入り込むため

まずひとつ目から説明します。アルカリ電解水には、水道水などよりもはるかに強い「油を溶かす力」があります。

それによって米糠油がはがされ、米粒はどんどんアルカリ電解水を吸収していきます。

水分をたっぷり含んだお米は、みずみずしく炊き上がるというわけです。

- 2 お米を構成するアミロースをアルカリ性の水がゆるめ、水が入り

やすくなるため

さらに、アルカリ性の水にはお米の構成成分であるアミロースを緩める働きがあるので、水分を一段と吸収し、ますますごはんをふっくらさせる効果が高まるわけです。

3 還元力が高く、酸化しにくく、長くおいしさを保てる

3つ目ですが、保存しても黄色く変色しにくいのは、アルカリ電解水が持つ「還元力」によるものだと考えられます。

「還元力」とは、酸化したものを元に戻す力。

つまり、アルカリ電解水で炊いたお米は酸化しにくい、というわけです。

「おいしいごはんが食べたい！」と思って、特別な水で炊くのはもちろんおすすめですが、ここで注意したいのは、ごはんは「炊く水」よりも、「研ぐ水」のほうがずっと大切だということ。

お米は、研ぐタイミングでたくさんの水を含んでしまいますので、いくら炊くときにいい水を使ったとしても、研ぎ水が悪い水だと、おいしいごはんは炊けません。

そのほかのメリットとして、お米と一緒にアルカリ電解水もたっぷり体に取り込めること。

「アルカリ電解水」で研ぎ、かつ炊くというのは、おいしいだけでなく、体の健康にとつ

でもプラスなのです。

おいしくて、健康のためになるごはんを食べよう

03 農薬がきれいに落ちるから野菜がおいしい！

野菜やくだものを洗う際には、ぜひともアルカリ電解水を使ってください。

そもそも、現代の野菜や果物は、農薬や殺虫剤にまみれています。
場合によっては放射性物質がついていることも……。

こうしたものは、体にとって当然「毒」です。

食べるときには、しっかり洗い落とす必要があります。

その際、水道水よりもアルカリ電解水のほうが、はるかに汚れが落ちます。というのも、すでに述べましたが、アルカリ電解水には「洗浄力」があるから。その力は、水道水と比べると2.5倍以上です。

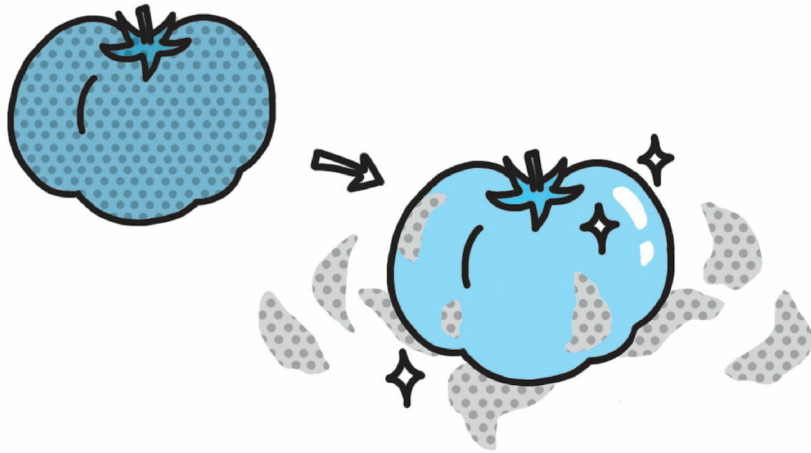
このことは、目でも確かめることができます。冒頭カラーページではミニトマトの例で紹介しましたが、野菜やくだものをアルカリ電解水につけておくと、同じように水が黄色っぽく変色していくのです。水道水につけておいても、こうした変化は見られません。

この黄色は、野菜やくだものについているさまざまな汚れです。

さらに、野菜やくだものを水から取り出すと、くすみがなくなり、発色がよくなっています。トマトなどはわかりやすいのですが、黒ずんだ色のトマトがじつは鮮やかな赤色だったりします。

これは汚れが落ち、本来、野菜がもつ色が現れたから。

すごい洗浄パワーですね。



そして、アルカリ電解水の場合、とりわけ農薬がよく落ちます。

農薬や殺虫剤などの「毒」を体に入れないために、有機野菜を買う人が増えてきています。

ただ、日本ではまだまだ有機野菜は高額。毎日となると、家計にとっては大きな負担になります。そのため、なかなか継続できないというご家庭も少なくないようです。

ならば、スーパーなどで普通に売られている野菜やくだものを買って、それをアルカリ電解水できれいに洗い流すほうがいいのではないかと思います。

そのほうが安上がりで、より安全です。

なにせ「有機」と銘打っているものの、それが本当にそうなのか、買う側にはなかなか確かめられませんよね。

ならば、自分で農薬や殺虫剤を洗い流したほうが良いと思うのです。

ちなみに、私の健康法の基本的な考え方は、まさにこれです。

つまり、「『悪いもの』を体に取り込まない」ではなく、「体に入ってきた『悪いもの』を、アルカリ電解水で洗い流し、体に溜め込まない」。

若いころ、あれだけ「病気の見本帳」だったにもかかわらず、アルカリ電解水のおかげで、いまはすっかり健康体を維持できています。

さて、野菜やくだものの洗い方ですが、アルカリ電解水をボールなどに溜め、そこにしばらく漬けておき、その後、サーッと洗い流します。

漬けておくのは、汚れをふやかし、洗い流しやすくするためです。ただし、あまり長く漬けすぎないこと。

5分が限度です。

というのも、後述しますが、アルカリ電解水は抽出力が高いので、野菜や果物の栄養分を外に引き出してしまいかねず、また、浸透力も高いので、今度は逆に、せっかく取れた汚れが食材の中に入ってしまうかねないからです。

野菜も汚れや農薬を洗い流してから食べよう

04 素材の味を引き出すから、減塩・減糖できる

アルカリ電解水でつくった料理は、水道水のと看とはちよつと味が変わります。素材のうまみを引き出した「濃い味」になります。

それは、アルカリ電解水が、高い「抽出力」を持っているからだと考えられます。

「抽出力」とは、食材の中に含まれている成分を引き出す力のことです。アルカリ電解水は、それが水道水よりはるかに強いのです。

ですから、料理の水としてアルカリ電解水を利用する場合は、水道水のと看よりも、調味量を減らしてください。

たとえば、味噌や醤油などの調味料の場合は、1～2割減らします。こんな具合に、分量を減らせることは、家計にも、健康にもやさしいですよ。とくに調味料の場合、減塩や減糖につながります。



また、この抽出力の高さは、野菜や肉、レバーなどの、アク抜きや血抜き、臭み除去にも使えます。

しかも、アルカリ電解水は浸透力も高いので、煮たり、炒めたりする際の味の染み込みも早い。

熱伝導率も高いため、短時間の調理で、これまで通りの味に仕上げることができるのです。

お財布にも健康にもやさしい効果が！

05 コーヒーや紅茶の味をぐぐっと引き出す

前項で述べたアルカリ電解水の抽出力は、お茶やコーヒー、紅茶、ハーブティー、麦茶などの「味」や「香り」、「色」などを引き出す効果もあります。しかも、「水出し」で。

ここでの最大のポイントは、それが「水出し」でできることです。

ということは、水を沸騰させなくてすむので、水が酸欠状態にならないのです。

これは、体にとっては大きなプラスです。もちろん、寒い冬などは、「温めて飲みたい」と思うことも多いでしょう。

それはそれでOK。

そのときは、健康云々は抜きにして、「嗜好品」として楽しめばいいのです。ただし「酸欠の水」のため、飲みすぎには注意が必要ですよ。

なお、この場合も調味料などと同じで、これまでと同じ分量では味が濃くなる可能性があります。

ティーパックのときは仕方ないにしても、茶葉を使う場合は1～2割くらい葉っぱの量を減らしましょう。



「飲み物」つながりで、「お酒」についても触れておきます。

焼酎やウイスキー、泡盛などの水割りにも、アルカリ電解水がおすすめ。アルコールのとがった味が消えて、まろやかになります。また香りもよく出るように。

食べものや飲みものの味を引き出したい、本来持つ味を楽しみたいときは、アルカリ電解水がイチバンです。

常温の水でもぐんぐん味が引き出される！

06 「アルカリ&酸」のダブル洗顔で、ツルツル肌のできあがり

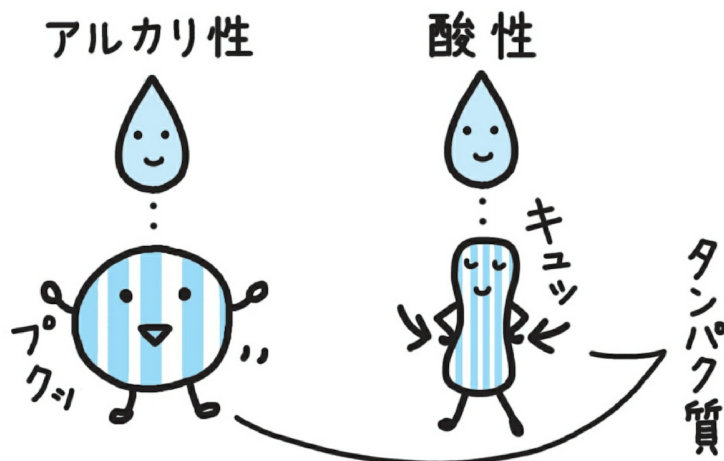
電解水生成器では「アルカリ電解水」とともに「酸性電解水」もつくれます。こちらは生活用水として大いに利用できますので、利用方法を紹介します。

まずは、女性にうれしい「美容」での活用法です。

おすすめは、洗顔に「アルカリ電解水」、パッシングに「酸性電解水」のダブル使い。

洗顔で使うのは、アルカリ電解水(9~10pH)です。

これは、アルカリ電解水が持つ、たんぱく質を膨らませてふやけさせる働き(膨潤作用)と、油(脂肪)を溶かす働きを利用したもの。アルカリ電解水で洗顔することで、洗顔料や石鹸を使わなくても、古くなった角質(たんぱく質)や、酸化した皮脂を洗い流すことができます。これで毛穴の黒ずみもすっきり解消！ というわけです。



ただ、そのままにしておくと、角質や皮脂がはぎ取られた状態なので、乾燥します。

さらに、毛穴が開いたままの状態になってしまうので、雑菌も入りやすく、肌荒れの原因になってしまいます。

そこで、すかさず、日ごろ使っている化粧水や美容液で栄養分を補給して保湿。そのあと登場するのが、酸性電解水(4.5~6.0pH)です。

なぜ酸性電解水なのかといたら、肌を引き締める働き(収斂作用)があるから。毛穴がキュッと閉じて、肌がツルツルになります。

アルカリ電解水で汚れを落とし、酸性電解水で引き締め！

07 水でインフルエンザが予防できる！

酸性電解水には、引き締める効果である「収斂作用」のほか、強い殺菌作用もあります。

これは、その中に含まれている「次亜塩素酸」の効果によるもの。

「塩素」という言葉を見て、「それって大丈夫なの？」と思う人もいるかもしれませんね。安心してください。

次亜塩素酸を含む次亜塩素酸水は、厚生労働省により「食品添加物」に指定されており、「飲み水」としない限り、安全です。

そして、この強い殺菌作用は、手洗いやうがい(歯磨きも含む)、食器やふきんなどの除菌には、大きな効力を発揮してくれます。

ちなみに、水道水にも塩素(こちらはおもに次亜塩素酸ナトリウム)が含まれていますが、こちらはあくまでも、水の中に含まれる病原菌や雑菌等を殺菌するためのもの。水そのものの殺菌力はそれほど強いとはいえません。

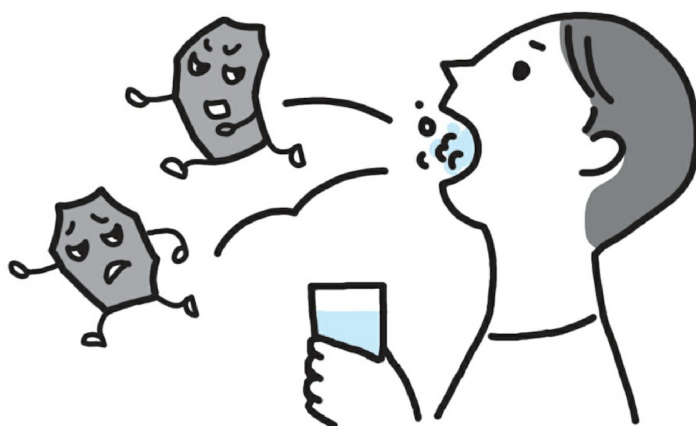
では、酸性電解水の使い方です。用途に合わせて解説していきましょう。

風邪 & インフルエンザ予防

酸性電解水でのうがいは、風邪やインフルエンザ対策として、大変な効果が期待できます。

日々のうがい用の水として、活用していきましょう。

この場合、pH2.4～2.7くらいの強酸性電解水がより効果を発揮します。



ただし、これだけ酸性が強くなると、塩素ガスが出ます。体質やその日の体調によっては、吐き気がしたり、頭が痛くなったりします。その場合は、pH4.5～6くらいの酸性電解水に、強酸性電解水を少量まぜるという形で利用してください。

酸性電解水の殺菌力は、直接触れなければ意味がありません(殺菌できない)。

うがいするときには、水がすみずみまで行きわたるように、くちゅくちゅと口の中で混ぜ合わせましょう。

虫歯予防&口臭予防

虫歯は、「虫歯菌」と総称される菌たちによるもの。

毎回の歯磨きのときに酸性電解水を使えば、それらの菌を殺菌することができます。

この場合、いわゆる「歯磨き粉」は使いません。

pH4.5～6くらいの酸性電解水を口に含んで、歯ブラシで磨いていきます。ちなみに、強酸性電解水(pH2.4～2.7)のほうが殺菌力は高いのですが、長期間連続して使うと歯が黒ずんでくるので、普段使いにはお勧めしません。

なかには、「酸性だったら、歯がもろくなるのでは……」と思う人もいるかもしれませんがね。でも、そこまでの強烈な酸ではありませんから、ご安心を。

歯周病や歯槽膿漏などで痛みがある場合にも効果があります。ただし、酸性電解水で歯磨きをすると、しばらくの間はかなりの痛みを感じます。ただ、その後、意外に早く痛みが取れるので、途中で断念せず使い続けてください。

酸性電解水での歯磨きは、口臭予防にもなります。

口臭の原因は、大半が細菌が生成する物質です。

酸性電解水でそれらの菌のすべてを殺すことはできませんが、口臭を抑える程度の殺菌はできます。

歯磨きのときに限らず、口臭が気になるときには、マウスウォッシュ！
酸性電解水を使い、くちゅくちゅと口をゆすぎ、口腔内の清潔を保ってください。

口の菌を除去して、クリーンで美しい歯に！

08 しっかり除菌できて、洗剤いらずの「水洗濯」も可能に！

アルカリ電解水には、油（脂肪）を溶かす働きや、たんぱく質を膨らましてふやかす働き（膨潤作用）があると前述しました。

この性質は、洗濯や食器洗いでも大いに活用できます。しかも、アルカリ電解水を使えば、「洗剤いらず」。

台所用の洗剤にしろ、洗濯用の洗剤にしろ、たくさんの合成化学物質が使われています。

洗濯用の洗剤の場合は、洗い流したつもりでも衣服にたっぷりついていきますから、着ている間に、皮膚を通して体の中に入ってきます（＝経皮毒）。

「洗剤いらず」が実現できれば、衣服を通した合成化学物質の体への侵入を断つことができるのです。

では、具体的な使い方をご紹介します。

洗濯

衣服には、私たちの体から出た汗や血液、皮脂、食べもの汚れ、空気中のちりやほこりなどが付着し、それが「汚れ」となっています。こうした「汚れ」の多くは、たんぱく質と油（脂）です。

これらを落とすのは、アルカリ電解水の得意分野でしたね。ですから、**洗濯の際**

の水は、アルカリ電解水がうってつけなのです。

この場合、強アルカリ電解水(pH10～)を使います。洗剤もビックリの強力な洗浄力で、たんぱく質や油(脂)の汚れを根こそぎ落としてくれます。

なお、衣類の素材によっては傷むこともありますので、強アルカリ電解水や強酸性電解水を使うときは、素材との相性をチェックしておきましょう。

強酸性電解水には、強い殺菌作用があり、実際、医療現場では、手術時の手洗いや内視鏡の消毒などに、この強酸性電解水が使われています。

そこで、家庭でも、食器やまな板、ふきんなどの除菌に、強酸性電解水を使ってみてはいかがでしょうか。

食器洗い

使い方としては、洗い桶にアルカリ電解水を溜めておき、そこに食器を漬け置きし、汚れが落ちたら、水(水道水、アルカリ電解水どちらでもOK)でサッと洗います。

アルカリ電解水に直接触れる場合は、手荒れの原因になります。ゴム手袋を使って作業をしてください。

コップやポット等についた「茶渋」は、強アルカリ電解水、強酸性電解水のどちらでも取り除くことができます。

漬け置きしてしばらくすると茶渋が上がってきますので、それを取り除きます。

ただし、塩素の強い強酸性電解水の場合、金属や漆器、プラスチックのメラミンなどはサビたり、傷んだりする危険性があるので使用は控えます。容器の素材に合わせて、水を選んでください。



まな板

まな板の汚れを落とすのは、アルカリ電解水（可能であれば、強アルカリ電解水）です。水をかけ流し、スポンジ等で汚れを落としていきます。

除菌の場合は、酸性電解水（可能であれば、強酸性電解水）を、同じくかけ流し、スポンジ等でしっかりこすります。酸性電解水が直接触れないと除菌はできませんから、裏表にまんべんなく水が行きわたるようにしましょう。

ふきん（雑巾も含む）

酸性電解水（可能であれば、強酸性電解水）に10分くらい浸して、軽くもみ洗います。

ただ、金属などを拭くときには、先述した通り、サビの原因になりかねません。その場合は、拭く前はアルカリ電解水（可能であれば、強アルカリ電解水）を用います。

まわりの生活用品も清潔 & ピカピカに！

著者紹介

小羽田健雄いのち(こはだ・たけお)

株式会社生命の水研究所代表

1949年、広島県生まれ。

幼少時よりさまざまな持病があり、「病気の見本帳」と呼ばれる。1987年、C型肝炎・狭心症・不整脈・喘息などが悪化して命を落とす寸前、厚生省(当時)許可の電気分解アルカリ電解水を飲んで九死に一生を得る。

同時期、同じ水で命を救われた東京警察病院の医師と水治療の研究を始め、アルカリ電解水なら体内クリーニングができると確信。それを機に生命の水研究所を設立。30年以上、水質調査と水の研究を続け、慢性疾患や難病等の治療・改善に貢献。毎日感謝の声が届いている。

生命の水研究所

[TEL] 0422-20-6651

[FAX] 0422-20-6656

[メール] info@inochinomizu.com

カバー & 本文デザイン: 高橋明香(おかつぱ製作所)

カバー & 本文イラスト: タハラチハル

みず からだ わかがえ
水でたちまち体が若返る

発行日 2016年6月1日
著者 小羽田 健雄(こはだ・たけお)
発行者 佐藤 和夫
発行所 株式会社あさ出版
〒171-0022 東京都豊島区
南池袋2-9-9
第一池袋ホワイトビル6F
電話 03(3983)3225(販売)
03(3983)3227(編集)
FAX 03(3983)3226
URL <http://www.asa21.com/>
E-mail info@asa21.com
振替 00160-1-720619

facebook
<http://www.facebook.com/asapublishing>
twitter
<http://twitter.com/asapublishing>

©Takeo Kohada 2016

本電子書籍は下記にもとづいて制作いたしました
株式会社あさ出版
『水でたちまち体が若返る』
2016年6月1日初版発行