

飲むなら身体に良い水を飲もう！

スポーツする人のために作られた水 高水素濃度ウォーター

SWAT (スワット)

スイマーをはじめとし、スポーツする人たちのために開発された高水素濃度ウォーター SWAT。SWATはスポーツ時に適した水で、あらゆるジャンルのスイマーに飲まれている。

なんといってもその特徴は、通常の水道水をほろかに上回る水素を含有していること。水素には、活性酸素を除去する働きがあるとされている。

健康のために泳ぐスイマーだが、過度のトレーニングは日常生活よりもエネルギー消費のために酵素が必要となり、脂肪などを破壊し、疲労や老化の原因となる活性酸素が発生しやすくなる。そこで、水素が多く含まれた水を飲むことで、発生する活性酸素を除去する期待がもて、疲労、疲労回復を促進できて、さらに泳ぎが楽になるというわけだ。練習前や練習後、またレース前や後で使ってお勧め。1本150mlなので、飲みやすいサイズなのも便利だ。



★ランナーズの通商で購入できます
<http://runner.jp/shop/>
 製造・発売元：(株)メディカルパートナーシップ
<http://www.medical-ps.co.jp>
 10本入り3,000円

北海道の生きていく 天然アルカリイオン水 夢水(ゆめみず)

おいしいと感じる水の条件は、臭いや雑菌、硬度などの量が左右されるが、この「夢水」は無臭、塩素なしで、日本人の味覚にあった軟水 (25.0mg/L) だ。

北海道国立公園大沼と駒ヶ岳を望む積丹山系の七郎岳の標定1500万年前に形成されたという地下から湧き出る岩湧水。多くのミネラルウォーターが加熱殺菌される中、加熱処理せず、ろ過除菌法を採用して、身体によいミネラル成分を濃縮した水だ。

北海道立工業試験場や日本食品分析センターの水質検査の結果、水道水の基準値やおいしい水の条件を大きく上回った数値が出された。清き水として国内でまれにみる高いpH値 (8.2) (9) を有したアルカリ性のイオン水で、

身体を生き生きさせる水として、天然食品店などで販売されている。

(9) pH 9.4以上と、強弱が異なる

製造・発売元：(株)ウツク
 TEL: 03-67-2227
<http://www.yumenizu.co.jp/>

500ml 136 円、1L 210 円、ほか2L、350mlもあり

ミネラル分の宝庫 久米島の海洋深層水 球美の水 (くみのみず)



海洋深層水とは、太陽の光が届かない、無光層と呼ばれる水深200mよりも深い海水の総称で、久米島の海洋深層水は、沖縄県久米島の水深612mから汲み上げている。深海は細菌が生息しにくい環境のため、ミネラルが消費されずにそのまま残っている。また、水圧の影響で水の粒子が非常に小さく、身体への浸透性に優れている。この水をミネラルバランスはそのままに塩分を取り除いたのが「球美の水」だ。

何と言っても魅力はそのミネラル分の多さ。普段の生活で不足しがちなマグネシウムをはじめ、カルシウム、カリウムも豊富に含まれている。ミネラルの濃度を示す硬度は3種類。硬度150、250はどちらも中硬水で日常やスポーツの飲料水としておすすめ。硬水にあたる硬度1000は美容や健康のため、また保潔効果も高いので、化粧水としても使用できる。

問い合わせ先：久米島海洋深層水開発
 (株) 球美水 TEL: 090-952-0701
<http://www.kuminozumi.com/>

500ml ケース (24本) 硬度150/2,080 円、硬度250/4,800 円、硬度1000/5,760 円。ほか2Lもあり

ールでのいつもの調子で行ってしまっただけの場合などは、体調にくれぐれも気を配らなければならない。もちろん、運動習慣のない人と比較すると、スイマーのほうが断然体温調整能力は優れているのですが、陸上での運動は水泳のように水にはくみません。車乗りは汗を掻くので、体温上昇を抑えようとする作用も高く、暑さへの適応が優れています。し

かしのスイマーは、涼房下のオフイスで長い時間働く人が暑さに弱く夏バテを起こしやすいように、高温下での運動への開始には時間がかかるようです。さらに、スイマーが陸上で運動する場合は、陸上で運動する人と同じように水分摂取を行えば、発汗量が少ない分、水分摂取過剰になる心配も出てきます。水中での運動がメインの人には、陸上で、特に高温多湿下の環境での運動

を行う際、体温が上がり過ぎないように気を付けてください。また、練習の後、プールから出てもしばらく代謝が高まっている場合があります。代償により発生した熱による体温上昇を発汗で抑えることになり、したがって、水泳よりも泳いだ後のほうが発汗量は増えることがあります。この場合は、どの程度の減少

に依じて適切な水分摂取を行い、失われた水分を適切に運動後からの速やかな回復に努めましょう。身体にも心にもやさしく効果的な水注。この人気理由はよくわかります。しかし、陸上や室内で行う他の運動と比べて特別な環境にあるがゆえに存在するメリットやデメリットも考慮した上で、健康維持、体力増進に向けて実践していきたいものですね。