



シミ・ジャー通信

さわやか

2006,03,01

通巻7号

3月号

発行 シミ・ジャー工業株式会社

〒340-0806

埼玉県八潮市伊草276

TEL 048-997-5111

FAX 048-997-5112

info@4348.co.jp

http://www.4348.co.jp

シミ・ジャー工業 全製品のファイルができました！



【NPO認定証】

【ミネラル成分表】

【湧水器】

各製品を紹介する「リーフレットファイル」ができました。
シミ・ジャー工業の全製品を20頁のファイルにまとめました。豊富な製品ラインナップは企業のイメージアップと安心感にも、つながると思います。
ぜひご利用ください。
(従来のパンフレットもそのままあります。下記の製品名が青色の資料はファイル用のみとなります。)



【業務用ミニ・中型】

【サンゴ水アンダーシンク】

【サンゴ水家族】

【サンゴ水5】

【スーパーサンゴ水】

【あんしん宣言】



【さわやか・カル生・パウダー】 【海塩・ギフト】 【おや炭マット】 【お風呂用浄水器】 【シャワー用浄水器】 【園芸用浄水器】

リーフレットファイル 1冊525円【税込】 製品名が青色の資料はファイル用のみとなります。

水の話 VOL 1

今号から水の話がはじまります。
大切な水の現状をまず認識しておきましょう。



わずか0.02%の生活水

「水の惑星」といわれる地球、その青く美しい輝きは地球表面の70%を占める海のおかげです。生命の誕生と生物が生きていくうえで欠かすことのできない水ですが、地球全体の質量に占める水の割合は、わずか0.03%です。地球上の水の総量は13億3700万立方km以上といわれていますが、その97%は海水です。淡水は約3%ですが、2%は氷河や南極・北極などの氷です。私たちが使える水は地球全体の水のうち、わずか1%しかありません。その1%の水のうち、農工業用に使われる水が98%、残り2%が家庭用に使われています。そう考えると、私たちが生活に使える大切な水は、地球全体の水のわずか0.02%であることがわかります。



1日に使用する水の量

それでは私たちは、1日にどのくらいの水を使っているのでしょうか。
一説によれば、日本人はひとり平均322リットルの水を使っているといわれています。これは40年前の水道使用量の約2倍に増加しています。

内訳は風呂26%、トイレ24%、炊事22%、洗濯20%、洗面その他8%。

さらに、私たちの口に入る量はこの中の2%くらいといわれています。

この他にも仮想水と呼ばれる水があります。日本は多くの食糧を輸入していますが、それを日本でつくった場合、どのくらいの水が必要になるかを計算した水の量です。

食パン一斤に必要な水は小麦の生育から含めて500〜600リットル。ステーキに必要な水は、牛の成育に約4,000リットルの水が使われているといえます。

水資源機構の調べでは、日本国内での年間の水使用量は約870億tといわれています。

それに対し、仮想水量は年間約640億tといわれており、仮想水の輸入量は、日本国内の使用量の約3分の2にも相当します。



6.3秒にひとりが死亡

OECD（経済協力開発機構）の発表では現在世界の人口の1/6、十一億人が満足な水を得ることができず、年間500万人の人が飲料水の汚染が原因で亡くなっているといわれています。

6.3秒に一人の計算です。
日本は水に関していえば、世界に例がないほど恵まれていました。しかし、近年はその汚染が問題になっています。

私たちひとりひとりの意識と行動が、この大切な水の環境を良くも悪くもしているということを忘れてはならないと思います。

仮想水の量

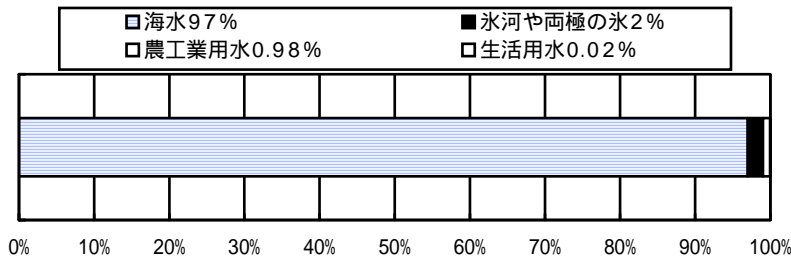


食パン 1斤 小麦の生育に500~600リットル

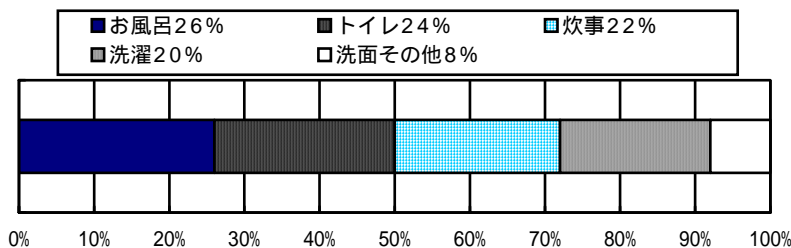


ステーキ 牛の成育に4,000リットル

地球の水



平均的な生活用水の内訳



【水の話 次号に続く】

カルシウムの話 VOL 2



唯一足りない栄養素 Ca

日本人に唯一不足している栄養素、それはカルシウム(Ca)です。厚生労働省が実施する国民栄養調査でも、毎年カルシウム不足が指摘されています。

1日の必要量600mgに対して平均すると550mg位しか、摂取されていないといわれています。

カルシウムというと、すぐに乳製品が思い浮かびますが、日本人は乳製品からカルシウムを吸収するために必要な消化酵素が少ない体質にあるために、せっかくの乳製品のカルシウムも人によっては、思ったほど吸収できていないという現実があります。

これは、乳糖のラクトースをグルコースとガラクトースに分解する酵素「ラクターゼ」が少ないことが原因です。牛乳を飲むと下痢をする人はこれに当てはまります。

カルシウムが摂りづらい栄養素であることを勉強しましょう。



牛乳にビタミンD配合はなぜ？

乳業メーカーではカルシウムの吸収を少しでも良くするためにビタミンDの配合や、脂肪分を細かくして、吸収効率を高めるホモジナイズド技術など、さまざまな工夫をしています。

これは、牛乳はカルシウムの吸収効率がいいと1952年に発表された、兼松重幸氏のデータ(カルシウムの吸収効率31~71%)が、1992年に国立公衆衛生院の榎本雅俊氏らのグループの研究により、小魚と変わらないくらいの吸収率だった(野菜は19.2%、小魚32.9%、牛乳39.8%)とわかったからです。

本来、カルシウムの吸収が良いといわれてきた牛乳やヨーグルトに、さまざまな工夫を施したものは、こういう理由があったのです。ラクターゼは乳児期には日本人にも多く、母乳から栄養を吸収しますが、年齢とともに少なくなっていくます。



人種で違う ラクターゼ活性

日本人や黒人と違い、欧米人は成人になっても、ラクターゼが活発な傾向にあります。

これはカルシウム吸収のしくみと、長い時間をかけた人類の進化の過程が関係しています。

人類の祖先はアフリカの赤道付近で誕生したといわれています。やがて世界へ広がり、それぞれの環境に適応していきます。

強い日差しにさらされているアフリカの地域と、日差しの弱い北欧の地域とは、進化の過程でいろいろの違いができました。

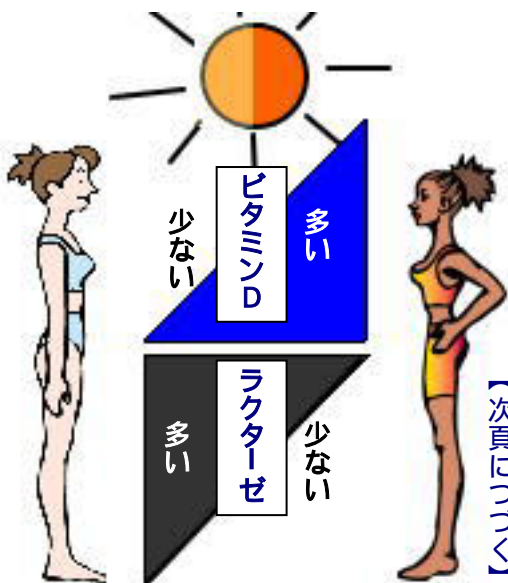
カルシウムは吸収効率の悪いミネラルです。食品にもよりますが、摂取量の10~40%位しか、吸収されないといわれています。

後にもふれますが、カルシウムの吸収に欠かすことのできない要素が2つあります。

それは、カルシウム対マグネシウムの比率と吸収効率を高めてくれる活性型ビタミンD3です。

この活性型ビタミンD3のほとんどが、じつは太陽にあたることで、つくられているのです。

【次頁につづく】



太陽の紫外線を受けると皮膚の下でビタミンDのもとになる、7-デヒドロコレステロールがビタミンDに変わります。

それが肝臓で25水酸化ビタミンDになり、さらに腎臓で1・25水酸化ビタミンDに変化して、初めて活性型ビタミンD₃が誕生します。

北欧では、日照時間が少ないため、カルシウムの吸収にビタミンDを活用する効率が悪かったのです。そこで、乳製品から充分に、カルシウムを吸収できるように、ラクターゼという消化酵素が活発に働くようになったのです。

反対に日差し強いアフリカの成人には、ラクターゼが極端に少ないことがわかっています。



緑黄色野菜もCa不足？

ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜にもカルシウムが多く含まれているといわれますが、日本の野菜は欧米と比べて、カルシウムの含有量が2分の1〜5分の1しかないといわれています。

各国の土壌中のカルシウム%

フランス	4.5%
イギリス	3.9%
ドイツ	1.7%
アメリカ	1.5%
日本	0.8%

表の数値はマキノ出版「若さを生むカルシウムの秘密」から引用

世界の河川の平均カルシウム含有量 (mg / 1)

ヨーロッパ	31.1
北米	21.0
アジア	18.4
アフリカ	12.5
日本	8.8
南米	7.2
オーストラリア	3.9

日本と欧州の青果中のカルシウム含有量

品 種	日 本	欧 州
カブ	25.0mg	58.7mg
トマト	3.0mg	13.0mg
ジャガイモ	5.0mg	7.7mg
イチゴ	14.0mg	22.0mg
プラム	6.0mg	13.7mg

(100g中)

これは、火山国の日本では、ほとんどの土地が火山灰が堆積した酸性土壌のため、カルシウムの含有量が少ないことが原因です。

そのうえ、欧米などの大陸の河と比べると、日本の川は距離が短く急流のため、地中から溶け出したカルシウムを新しい土壌に溜めることなく海に流してきたのです。

わたしたち日本人にとって、カルシウムは意識しないと十分に摂取できない、大切な栄養素であることがわかります。

【カルシウムの話 次号に続く】

カルシウムの吸収を助けるビタミンD₃に加えてCPP(カゼインホスホペプチド)を配合しました。

CPP(カゼインホスホペプチド)は、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラルを溶けやすくして吸収を高める作用を持ち、動脈硬化、脳卒中、ガン、骨粗しょう症などの予防効果が期待されています。骨折の回復、鉄不足による鉄欠乏性貧血の改善にも欠かせない成分です。

カルシウム補給用顆粒タイプ カル生スティック



内容 1.5gスティック 15本入り(合計 22.5g)
成分 カルシウム100mg ビタミンC100mg / 1本中
サンゴカルシウム・ビタミンD₃・C・メントール・CCP(カゼインホスホペプチド)・水溶性食物繊維デキストリン・乳糖還元麦芽糖 / 他
定価 2,310円(税込み)

【編集部】

今回の「水の話」は数字が多くて、読むのが面倒だったと思いますが、あえて水の話の最初の原稿にしました。

私たちが生活に使える水の量は、地球全体のわずか0.02%。さらに、水道水で供給される水の量はその2%、その中でも炊事に使用されている水の比率を考えると、本当にごくわずかだということがわかります。

そう考えると飲用としての水道水の安全のために、これ以上の要求をするのも、難しいことのように思えます。

あとは各家庭の自覚の問題です。

もし、小さなお子さんが欲しがらるお菓子に、使用禁止になっている添加物が入っていると知ったら、買ってあげるでしょうか。

普通であれば、絶対に買わないはずですが、それと同じことが水にもいえるのではないかと思います。

2002年の改正水道法によって水道事業の民間委託が始まっています。

人口減と水道使用量の減少によって、将来の水道事業の継続が難しいと判断した自治体が、民間業者に業務を委託し始めています。

水道水の供給には、施設の維持管理が恒久的な課題になってきます。公営であれば税金の投入も考えられますが、民間では仮に施設を改善しても、水道料金に上乗せしなければ、採算が取れないでしょう。

実際に海外では、水道料金の大幅な値上げを招いた民間会社が、水道事業から撤退する事例もおきています。

この水道民営化の流れが、私たちにとって良い結果になることを願わずにはいられません。