

# ホホバ

## 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

五月晴れの、屋外が気持ちの良い季節。  
汗ばむ事も多くなり、きちんと水分補給も  
しなくては、と思い始める時期です。  
お肌や髪はもちろん、健康のために欠かせ  
ない「水」について、知っておきましょう。

### 美容も健康も

#### すべては水から

生命の源ともいわれる「水」。  
すべての生物は水がなければ生きて  
いくことはできません。  
私たち人間も、毎日、飲み水や食  
べ物などから、約2リットルの水分  
が必要といわれています。  
他にも、トイレや洗濯、炊事等で

### 水を変えたら

#### お肌が変わった？

沢山の水を使い、普段はあたりま  
えすぎて、考えたこともない水で  
すが、水によって、美容にも健康  
にも大きな差が出てきます。  
温泉などの旅行先で、お肌がツル  
ツル、髪もしつとりまとまる等の経

### 水も用途に

#### 応じて使い分け？

験をしたことはないでしょうか？  
これは、温泉の成分や旅行先の  
地域の水質によるもの。  
水の性質によって、お肌や髪に  
与える影響は、大きく変わってき  
ます。  
同じ「水」であっても、用途に  
よって向き不向きがあります。  
健康のために、水はミネラルウ  
ォーターを飲むようにしているけ  
れど、お風呂は水道水、炊事の時  
は浄水器を通した水で、という様  
に、その時々で適したものを選ぶ  
ことは非常に大切です。  
そのためにも、どんな水がどん  
な用途に向いているのか、是非と  
も知っておきましょう。

# 生命の源である「水」。

## 水の力の上手な活用法とは

人間の体の実に60〜70%以上を占めるといわれている「水」。

普段、私達の生活に欠かせない「水」にも色々な違いがあります。「水の違い」を知り、毎日の生活に、用途によって活用しましょう。

世界の中でも優れた、安全な日本の水ですが、更に安心で美味しい水を、と最近では各家庭で浄水器をつけたり、ウォーターサーバー等を利用する方も増えている様です。

しかし、普段利用している水が、どんな性質の水なのかきちんと知らない、という方も意外に多い様です。

美容と健康に欠かせない「水」。

□飲み水、お肌や髪に、自分に合った水を知っておきましょう。

### ◆身体に良いのは

どんな水？

### ◆硬水はミネラル補給に

水といっても性質は色々で、大きく分けると、軟水と硬水があります。

エビアンやヴィツテルといった外国のミネラルウォーターは硬水。

硬水とは、1リットル中に、カルシウムやマグネシウムが120ml以上含まれたものをいい、ミネラルを補給



の他にも、肉料理の臭み消しや、煮込み料理等でアクを出やすくしてくれたり、便秘解消等の効果もあるといわれています。

やや飲みにくい、という方もいますが、ミネラル補給のためにはおススメです。

最近では、あまりミネラルを含まない、国産の天然水等も「ミネラルウォーター」といって売られています。する事もありますのでご注意ください。

◆飲みやすい軟水は  
お料理にも

一方、カルシウムやマグネシウムの含有量が少なく、飲みやすい水なので、ごはんを炊いたり出汁をとる日本料理等には、クセのない軟水が適しています。

国産の天然水はほとんどが軟水ですが、逆にヨーロッパの国はほとんどが硬水です。

◆お肌や髪には  
どんな水が良いの？

◆刺激のない  
軟水がおススメ

洗顔・洗髪には、硬水はミネラル分が髪をゴワつかせ、肌にも刺激となるのでおススメできません。

お肌・髪に刺激のない軟水が良いでしょう。

◆酸性？アルカリ性？  
刺激の少ない中性が

もう一つの目安がPH値で、酸性かアルカリ性かというもの。

温泉等でも、酸性の湯は古い角質を溶かし、殺菌効果でお肌がツルツルになりますし、逆にアルカリ性の湯は皮脂を溶かし、皮膚の汚れを落としながら中和し、お肌を柔らかく整えてくれます。

しかしどちらもお肌に刺激が強いので中性の水ですすぎましょう。↘



↙ 中性の水は刺激が少なく、肌や髪に負担がありません。

水道水は中性で、地域によってPH値の基準に多少のバラつきはありますが、飲み水用に中性に調整されていますので安心して普段の洗顔・洗髪に使用できます。

他にも、色々な特性の水がありますが、その時の用途に合わせて選び、使い分けても良いでしょう。

◆水道水

中性で刺激が少なく中軟水でお肌・髪・飲用にも浄水器等で塩素・カルキを除けばよりおススメ。

◆硬水

(ミネラルウォーター)  
ミネラル補給に飲用として。お肌・髪用には×。

◆炭酸水

飲用の他、洗顔にも人気。血行・新陳代謝を促進し毛穴汚れにも。

◆純水

純度の高い混ざり物のない水。お肌に刺激がなく敏感肌やトラブル肌に。