

～食育だより～

令和4年2学期
島根県立江津工業高校食育担当

「人間の体の60%は水です」

日本人が飲料用の水を購入するようになったのは約30年前(諸説あり)からです。それまでは日本では飲料用の水は水道水が当たり前でした。今では健康志向や嗜好から多くの人がペットボトルの水を購入しています。

このミネラルウォーターの生産量ですが、(一社)日本ミネラルウォーター協会の2021年統計では、第1位が山梨県、第2位が静岡県、第3位が鳥取県です。では島根県は何位でしょう?(答えは右下にあります)。意外に知られていませんが、隣の浜田市でも生産されています。

みなさんは金城の華を知っていますか?

金城の華とは浜田市金城町で、数百年の歳月をかけて大自然のフィルターにろ過された純天然のアルカリイオン水。加熱殺菌の必要性がないほど高品質な原水だから安心・安全であるはもちろんのこと、自然そのままのミネラル成分が溶け込んでいるから口当たりが良くまろやかでおいしいとの事です。また、メーカーのホームページには、次のことが記載されています。



体に優しい (ホームページより)

一般的な人工的に電気分解をしたアルカリイオン水ではなく、大地の恵みそのままの純天然のアルカリイオン水です。

人は食品添加物の多い食品(インスタントラーメン、ハンバーガー)の食事で酸性に偏り体調を崩しやすくなりますが、金城の華は弱アルカリ性pH8.2で体のバランスを整えてくれます。

日本人の口に合う軟水(ホームページより)

金城の華は硬度40~50mg/Lの軟水で、日本人の口に合った軟らかく、日本の名水と言われる条件を満たしています。またミネラルがバランスよく溶け込んでおり素材の味を生かす和食とぴったりです。



「株式会社ケイ・エフ・ジー」様のご協力で試飲の機会を得ました。

体育祭で味わってみてください。

引用 【株式会社ケイ・エフ・ジーHP】純天然アルカリイオン水「金城の水」

<https://www.kfg.co.jp/about>

7位