



「代謝改善や慢性疲労にはアルカリイオン水と

サルフェート入りの水」

東京医科歯科大学名誉教授 藤田 紘一郎

ふつう、疲れは一晚眠ればとれるものです。ところが、睡眠をとっても疲れがとれず、体が重く感じることがあります。この倦怠感が続くことを慢性疲労と呼びます。

慢性疲労に陥っているとき、体内には乳酸がたまり、体が酸性に傾いています。そのため新陳代謝も滞り、老廃物が蓄積されてしまうため、疲労感が強く出るのです。この乳酸が体にたまった状態が続くと、肩こりや頭痛、最悪の場合はパニック障害を引き起こすことさえあるのです。

慢性疲労の改善には、とにかく酸性に傾いた体内環境を本来の弱アルカリ性に戻すことが先決です。そのためには、アルカリイオン水を飲んで体内を中和するのが効果的です。体内が弱アルカリ性に整えば、新陳代謝が活性化され、疲労感が消えます。

疲れを即効的に取りたいときに炭酸水を飲み、普段は長期的にアルカリイオン水を飲むことが、疲れしらずの体を築く理想的な水の飲み方です。

さらに積極的に、疲労を蓄積させない体質づくりに、非常に効果の高い水があります。それがサルフェート入りの水です。

サルフェートはもとも温泉のお湯に多く含まれている物質で、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルと硫酸基が結合した硫酸塩の別名です。最近では、温泉水がペットボトルに詰められて広く流通するようになりました。入浴だけでなく、飲むことで体内からも温泉の効能を積極的に取り入れようという健康法「飲泉法」が注目されているからでしょう。

サルフェートには、有毒物質や血液中の老廃物を尿とともに体の外に出し、新陳代謝を高める作用があります。つまり、体内のデトックス（毒だし）を積極的に促してくれる成分なのです。そのため、サルフェートを含む水は、細胞を活性化して疲労を回復させる効果が高いのです。

私が特にお勧めの温泉水は、大分県竹田市にある「長湯温泉」を飲料水にした「超硬水マグナ1800」です。この温泉水にはサルフェートが一リットル中二九〇ミリグラムも含まれているのが特徴です。かつ、マグネシウムが二一〇ミリグラムも入っており、日本の水には珍しい硬度九〇〇の超硬水です。このサルフェート含有量の多い超硬水を毎日飲むことは、アスリートなど疲労度のとくに高い人も最適です。

水のおいしさとは、体が元気になるにつれて体の底からわきでる喜びにあります。ぜひ、健康効果とともに、その感覚を体感してください。

講談社発行「万病を防ぐ水の飲み方・選び方」より

東京医科歯科大学
名誉教授

ミネラルウォーターの神様

藤田紘一郎先生也大絶賛

「神様が持ってきたと思うくらい、日本で唯一生きている超硬水です!!」

以下、藤田先生の講演「世界の水・長寿の水」の内容をご紹介します。

サルフェート効果で若い女性の ダイエット水として最適!

ヨーロッパのミネラルウォーターとして名高い「エビアン」と同じレベルの硬水が日本にあるなんて、うれしい限りです。長湯の硬水のように硬度の高い水は、日本ではなかなか手に入らないので、とても貴重です。

若い女性のダイエット水としても最適で、普通の軟水にはみられないサルフェートがその効果を高めます。

※サルフェート
ヨーロッパの地層に比較的多く含まれているミネラル成分。利尿作用があり、血液中の老廃物を対外に排出させ、肉体の新陳代謝を高める作用があるとされています。

「焼酎をこれで割ったら、 べらぼうにうまい!」(嵐山光三郎先生)

硬度が高いわりに、まろやかなので、冷蔵庫で冷やして飲んでみてください。朝起きて、まずコップに1杯。1日に2杯から3杯が目安です。体調や体質に合わせな

がら、くれぐれも飲みすぎないように。マグネシウムが効きすぎて、おなかゆるくなる場合があります。

そのまま飲むばかりでなく、是非しゃぶしゃぶやパスタ料理に3倍から5倍に薄めたマグナ1800を使ってみてください。味がぐんと引き立ちます。また、焼酎の割り水に使うと、まろやかなでなめらかな味わいが楽しめます。

慢性疲労、 脳梗塞や脳血栓の予防に。

長湯の硬水はマグネシウムやナトリウム、カルシウムなど多様なミネラル成分を豊富に含んだ絶妙なバランスが特徴です。疲れやすい方や慢性疲労の方、脳梗塞や脳血栓など、血管に起因する病気の予防に最適なので、心臓の弱い人や便秘症の人にもよいでしょう。

マグナ300は、横綱白鵬の所属する宮城野部屋の力士も飲んでいるようです。天然のスポーツドリンクとしても親しまれています。少なくとも3ヶ月ほど続けてみてはいかがでしょうか。

マグナ1800

長湯温泉の原水硬度は1800です。これを精製したのがマグナ1800で、精製後も硬度は900あります。日本では珍しい弱アルカリ性の超硬水です。朝起きて1杯、寝る前に1杯。1日にコップ2杯～3杯が目安です。

マグナ300

マグナ1800を竹田湧水（日本名水100選）でブレンドしたものです。弱アルカリ性で硬度は300、エビアンとほぼ同じ硬度です。スポーツの後、お風呂上りにコップ1～2杯。硬度が300なので、1日500ml 1本～2本が目安です。

※ 注意事項 薬を飲む水として使用なさないでください。病気療養中の方は医師とご相談ください。

オンリーワン/辻畑隆子氏 制作

「オレ硬派こいつも硬派」
オンリーワン



「私は、おなかに回虫を飼っています。名前はキヨミちゃんです」と、開口一番!? 八月二日、竹田市で「世界の水・長寿の水」の講演を聞く。回虫博士の異名を取り、ミネラルウォーターでも世界的に名をはせる藤田紘一郎博士。さすが世界を飛び回っている方、人間としての幅の広さを感じる。落語家も顔負けのユーモア、話も分かりやすい。

さらに藤田博士は熱っぽく語る。エビアン（ヨーロッパ）と同レベルの硬水が日本にあるなんて。長湯の硬水はマグネシウムの含有量が絶妙で、脳梗塞や脳血栓の予防に最適。血液サラサラ。

「私、もちろん、ダイエットにも効果的。そして「神様が持ってきたと思うくらい、日本で唯一生きている超硬水」と。昭和初期、ヨーロッパで学んだ松尾武幸博士が「長湯の湯は心臓胃腸に血の薬」と称賛してから八十年。軟水の国、日本において、ついに硬水がデビューすること。今、都会では硬水のミネラルウォーターが大ブレイク。敏感な世代が、この長湯の硬水を口にするのは時間の問題だと思ふ。

先月の大相撲名古屋場所。テレビ画面で奇遇なショットを発見。緊張顔の横綱白鵬の片手になんと「マグナ1800」のペットボトルが。見事全勝優勝の何パーセントかは、この大分産の硬水パワーと思いたい。(彫刻家・日展会員・白出町)

辻畑 隆子

オンリーワンの超硬水

【新聞記事】大分合同新聞 2008年8月7日（夕刊）



空飛ぶ温泉水

MgNa マグナ 1800

株式会社 長湯温泉 マグナ <http://www.mgna1800.com/>
大分県竹田市直入町長湯7649-1 電話 0974-75-3611
FAX 0974-75-3606

竹田商工会議所で講演する藤田先生
(平成20年8月2日)

東京医科歯科大学名誉教授
藤田 紘一郎先生

●プロフィール

1939年、中国・旧満州生れ。東京医科歯科大学医学部卒、東京大学医学系大学院修了。金沢医科大学教授、長崎大学教授を経て、87年、東京医科歯科大学医学部教授。現在は同大学院教授。専門は寄生虫学、熱帯医学、感染免疫学。『原始人健康学』『パラサイトの教え』（新潮社）、『笑うカイチュウ』（講談社）、『知られざる水の「超」能力』講談社など著書多数。回虫博士の異名を取り、ミネラルウォーターでも世界的に名をはせる。

ミネラルウォーターの神様
空飛ぶ温泉水

東京医科歯科大学名誉教授

藤田紘一郎先生が

MgNa マグナ 1800 を新聞で紹介してくれました!

目からウロコの健康ヒジョーシキ カイチュウ博士の

前回のアテネ五輪に比べ、北京五輪で日本選手の成績があまりふるわないのは、水による練習を徹底しなかったからではないか、と私は思っています。アテネの時は、マラソン、柔道、サッカーなど長時間激しい運動を強いられる競技の選手たちは「水を使ったウォーターローディング

日本選手団苦戦の原因は「中硬水」飲まなかったから

今回のオリンピック選手の強化練習はおのののコーチに任されているので正確にはわかりませんが、多分中硬水を使う練習はあまりなかったのではないかと私は推測しています。



量の総和です。硬度100以下の水を「軟水」といい、日本の飲料水はほとんど軟水です。硬度100以上の水を「硬水」といい、ヨーロッパで採れる水はほとんど「硬水」なのです。

エビアンは硬度300前後で「中硬水」と呼ばれています。

目からウロコの健康ヒジョーシキ カイチュウ博士の

大分大学の川野実夫教授と大分大学保健管理センターの寺尾英夫所長から電話がありました。私が探している「健康長寿の水」が大分県の長湯温泉で見つかったというのです。川野教授は地球化学の専門家で、大分県内のわき水調査をされており、「大分県水フォーラム」の実行

長湯温泉の水を精製すると硬度900の超硬水に

は心臓胃腸に効く薬」という名付をのこしています。しかし、温泉水そのものはカルシウムの成分が多過ぎて白濁しており、飲料水として商品化することはできませんでした。それを首藤さんたちが経済産業局の支援により商品化することに成功したのです。



湯温泉は古くから炭酸泉の湧出地として注目を集めていました。飲泉文化も栄えた温泉地でドイツやチェコとも交流があります。糖尿病や動脈硬化などに効くミネラル、療養に訪れる人も多いところ

白濁を取り精製すると、カルシウムは10分の1に減り、20mg/Lになります。しかし、マグネシウムは210mg/L、サルフェートは290mg/Lで、硬度900の超硬水となったのです。

目からウロコの健康ヒジョーシキ カイチュウ博士の

北京五輪で日本選手が頑張っています。勝負や記録にけるトップアスリートの敵は疲労の蓄積。その予防に役立つのが、お風呂です。お風呂をうまく活用したら体調を維持しやすくなり、成績も上がったと言っているのは、2大会連続で世界陸上女子マラソンに出場した小崎まり

スポーツ選手の疲労を回復させる「魔法の水」

用があります。スポーツ選手の疲労回復に最適な水なのです。



を取り除くような水を飲み続ける方法」です。長湯温泉の温泉水「超硬水マグナ1800」を飲み続けるとういでしょう。

このサルフェート含有量の多いミネラルウォーター「超硬水マグナ1800」を飲み続けて成績が上がったスポーツ選手がいます。先場所15勝全勝で優勝した横綱白鵬なのです。白鵬がこのペットボトルを持ち歩いている姿がテレビにも映っていました。