



# 老化予防・健康のキーワードは天然水

## 藤田紘一郎

人間総合科学大学教授・医学博士  
東京医科歯科大学名誉教授

成人男性で体内の水分量は約60%、成人女性では約55%ですが、幼児は約70%もあります。年齢とともに水分量は減っていきませんが、細胞内の水分量の変化はあまりありません。減るのは、細胞と細胞との間にある水分で、この水分の減少こそ、肌のハリを失わせシワをつくる原因です。

美肌づくりのコラーゲンもヒアルロン酸も、水がなければ皮膚の細胞まで届きません。この水も水道水でなく、ミネラルをバランスよく含んだ“体にあった”天然水をおすすめしたいと思います。

1日に1.5リットルから2リットル（食物に含まれる水は約1リットル）の天然水をこまめに補給することが大切です。それは、人の体は普通の生活でも、1日に約2.5リットルの水を体外に排出してしまうからです。ただし、ガブガブ飲んだり、飲みすぎは良くありません。

水を1杯飲んだとき、体にスーッとしみ込むような感覚があり、「ああ、おいしい!」と感じる水を継続して飲んでください。

軟水は体に負担をかけずに体内を循環する水ですので、朝と寝る前などにおすすめです。また、健康な人の体液はだいたいpH7.4の弱アルカリ性ですので、弱アルカリ性の水と体はとても相性がよく、吸収率も高くなります。

さらに、天然水はさまざまなミネラルを含みそれぞれ特徴がありますが、ケイ素を含むものは、人の組織と組織を束ね、血液や皮膚、爪、髪などを丈夫に美しくします。年齢とともに減り、毎日、体外に少しずつ排出されるミネラルですので、こまめに補給してください。最近、ケイ素不足の日本人が増えています。

さらにまた、現在の生活の中では、過剰な活性酸素の発生が多くの生活習慣病や、アレルギー症状の原因のひとつになっており、この活性酸素を撃退する抗酸化物質が必要とされています。植物のポリフェノールなどが抗酸化物質として有名ではありますが、酵素パワーの強い天然水は、飲むだけで活性酸素を十分に減らすことができるのです。

“リシリア”は、以上のすべてを兼ね備えたナチュラルミネラルウォーターです。さらに、油分を溶かす力も強い“リシリア”です。

最後に、優れた天然水である“リシリア”をみなさんにおすすめいたします。天然水を飲み続けて、いつまでも元気に生きられるような人生を、ぜひ送って欲しいと思います。

### 藤田紘一郎先生の水に関する著書

「美水の法則」（毎日コミュニケーションズ）、「正しい水の飲み方・選び方」（海竜社）、「水と体の健康学」（ソフトバンククリエイティブ）、「水の健康学」（新潮選書）他多数の著書がある。感染免疫学者でもある藤田先生には、他に免疫等に関する著書も多数。