

水の硬度の違いを知っていますか？



# 浜山湧水 まめ知識

## 水の「硬度」ってなに？

水1リットル中に含まれるミネラル成分（主に、カルシウムとマグネシウム）の量を表した値を「硬度」といいます。

水は、ミネラル成分の量によって軟水～硬水に区分することができます。

## 浜山湧水の特徴

浜山湧水のミネラルの量は、年間  $170 \text{ mg/L} \sim 220 \text{ mg/L}$  の間で推移しており、硬度による水の区分では中度の硬水に該当します。これは、出雲市の水道水（来原浄水場からの給水区域）のミネラルの量の約5～7倍になります。

一般的に中度の硬水は、「パスタを茹でる」ことや「パンを焼く」こと、あるいは「焼酎などの水割りを作る」ことなどに適しているといわれています。

**浜山湧水を使って色々な料理を作ってみてはいかがでしょうか？**

## 硬度による水の区分

区分	軟水	中度の硬水	硬水
ミネラル量	0 mg/L ~ 100 mg/L	101 mg/L ~ 300 mg/L	301 mg/L ~
飲みやすさ	（口当たりが軽い）	浜山湧水	（飲み応えがある）
用途・使用例	【旨味成分を引き出したとき】 ・和食、だしの抽出 ・緑茶の抽出 など	【軟水と硬水の間で用途は様々】 ・鍋物のスープ ・煮込み料理 ・紅茶の抽出 など	【アクを除きたい場合や、煮くずれを防ぎたいとき】 ・洋食 ・肉の煮込み料理 ・コーヒーの抽出 など
身近な水の硬度	出雲市の水道水 （およそ 30 mg/L）	浜山湧水 （170 mg/L ~ 220 mg/L）	海外のミネラルウォーター （エビアンなど）

☆表の区分は、日本で一般的に用いられているものですが、WHO（世界保健機構）による区分は、

硬度 0 mg/L ~ 60 mg/L 未満を軟水、硬度 60 mg/L ~ 120 mg/L 未満を中度の硬水、

硬度 120 mg/L ~ 180 mg/L 未満を硬水、180 mg/L ~ は非常な硬水としています。

☆水道水質基準では、水道水の硬度の基準を 300 mg/L 以下としています。

☆紹介しました用途・使用例は、一例です。

