

軟水と硬水の違い

④軟硬水のよいところ、悪いところを調べよう。

<ステップ1-1>軟水

・軟水とはCa(カルシウム)やMg(マグネシウム)の金属イオンが少ない水のこと。

・軟水の硬度は軟水と中軟水に分かれていて、軟水は0~60mg/l未満で中軟水は60~120mg/l未満です。

・1lあたりMgは0.18mg, Naは0.785mg, Caは0.69mg, Kは0.11mgです。

<ステップ1-2>硬水

・硬水とはCaやMgの金属イオンが多い水のこと。

・硬水の硬度は硬水と超硬水に分かれていて、硬水は120~180mg/l未満で超硬水は180mg/l以上です。

・硬水を煮沸させるとCaCO₃(炭酸カルシウム)を沈降させる。



Na→ナトリウム, K→カリウム

<ステップ2-1>軟水の良い点

・悪い点

・Mgが少ないため、子供に安心して与えることができる。

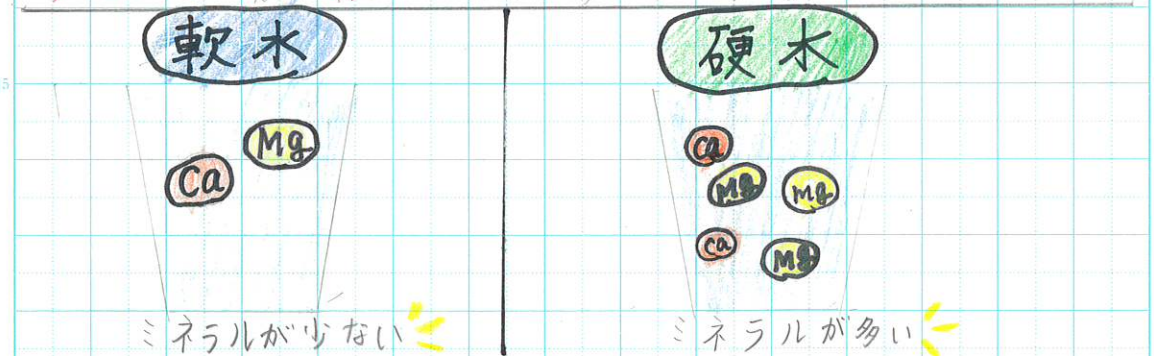
・一方ミネラル摂取が目的はミネラルは十分でないです。

<ステップ2-2>硬水の良い点

・悪い点

・ミネラルが豊富なので動脈硬化予防や便秘を解消してくれます。

・腎臓に問題がある人が飲むと、Caを濾過しきれないため、結石のリスクが高くなります。



⑤軟水と硬水について調べた。

化学式が面白そうだった。

硬水も飲んでみたい。