



水について

中国や、ヨーロッパ、アメリカ大陸を旅行された方は、すぐお解りのように、水を買って飲みます。石灰岩の大地から湧き出る水は硬水ですから、マグネシウム、カルシウム等たいへん含有量が多く、日本人になじみません。日本列島は、火山灰土壌で軟水なのでそのまま飲めます。戦前まで殆んど井戸水を飲みました。川や井戸水は、消毒して水道水となりました。これで集団の伝せん病は防げたわけです。半面、クロール消毒という、重荷も背おっているわけです。ですから極力、クロールを除去して用いればよい筈です。私達は「びんちょう炭」を利用します。水道水を、備長炭を入れた容器に一晩ためておきます。「ウバメガシ」という硬い木で作った炭で、無数の孔（あな）があり、これが色々な物質を吸収して除去してくれます。又、ウバメガシは、永年地中から吸い上げた、土壌中のミネラルをためこんで、炭になった時、それ等が、水にとけ出してくるのです。ミネラルウォーターになるのです。（鉄、マンガン、カルシウム等です）

最小限、備長炭を通した、水を用うべきでしょう。より自然に近い水を考えて下さい。月に、一度とり出して、天日に干し、たわしでこすって下さい。3ヶ月使えます。

日本列島の土壌は、カルシウム分が極端に少ないので、おいしい水ですが、又、カルシウムの多い食品をえらんで食べる必要も出てくるし、カルシウム剤も手もとにおいて飲むべきでしょう。

備長炭を用いるとき、沸騰したお湯に、3～5分入れて煮沸消毒してから、用いるとよいでしょう。

カルシウムを含む食品

食品名	mg/100g	食品名	mg/100g
干しエビ	2,300	ゴーダチーズ	670
煮干し	2,200	プロセスチーズ	600
干しアミ	1,800	凍り豆腐	590
マイワシ(丸干し)	1,400	マイワシ	550
ひじき(乾燥)	1,400	ブルーチーズ	540
脱脂粉乳(輸入)	1,300	切り干し大根	470
ごま(乾燥・いり)	1,200	焼きのり	410
脱脂粉乳(国産)	1,100	シジミ	320
サクラエビ	1,000	加糖練乳	300
干しわかめ	960	小松菜	290
ドジョウ	880	ヨーグルト(含脂加糖)	130
ワカサギ	750	ヨーグルト(脱脂加糖)	120
エダムチーズ	710	普通牛乳	100
チェイダーチーズ	690	加工乳(普通)	100

牛乳100g中100mgとした場合 セオの健康読本