

# 新ん泉水を使用した食材鮮度保持例

表中の「水」は「新ん泉水」を示しています。

 <p>きゅうり</p>	<p>1本丸ごと <b>10分位</b> 水に浸け、さっと水気を切り、紙に包み、ビニール袋に入れ、野菜室で冷蔵。                  →みずみずしく、鬆(ス)が入らずパリパリの状態で長持ちする。                  → <b>1週間位鮮度が持続。</b></p>	 <p>キャベツ</p>	<p>丸ごと <b>15分位</b> 水に浸け、さっと水気を切り、紙に包み、ビニール袋に入れ、野菜室で冷蔵。                  →1枚ずつ剥がしてもシャキシャキと歯触りが良く、切り口もみずみずしい。                  → <b>1週間位鮮度が持続。</b></p>
 <p>トマト</p>	<p>1個丸ごと <b>15分位</b> 水に浸け、さっと水気を切り、紙に包み、ビニール袋に入れ、野菜室で冷蔵。                  →甘味が増し、みずみずしい。                  → <b>1週間位鮮度が持続。</b>                  → <b>注意:</b> 水に浸けすぎると亀裂が入る。</p>	 <p>鯛</p>	<p>一匹(尾)丸ごと <b>5分位</b> 水に浸けておく。腸を抜いて、調理法による保存。水を凍らせて作った氷と、水に漬けておくと、より保存が利く。                  →切り口はくずれにくく、ヌメリも臭みも出にくい。                  → <b>3~7日経っても刺身で食べられる。</b></p>
 <p>大根</p>	<p>1本を三等分に切り、<b>15分位</b> 水に浸け、さっと水気を切り、紙に包み、ビニール袋に入れ、野菜室で冷蔵。                  →みずみずしく、鬆(ス)が入らず甘みがでる。                  → <b>1週間位鮮度が持続。</b></p>	 <p>豚肉</p>	<p>切り身は水でさっと洗い水気を振り切りラップで包む。                  →洗うと切り身の表面が一旦白くなるが、また戻る。                  →変色しにくく、ヌメリもなく、弾力も失われず、傷みが遅くなる。</p>
 <p>にんじん</p>	<p>丸ごと <b>15分位</b> 水に浸け、さっと水気を切り、紙に包み、ビニール袋に入れ、野菜室で冷蔵。                  →切り口が硬くならず、水分が損なわれない。                  → <b>2週間位鮮度が持続。</b></p>	 <p>りんご</p>	<p>1本を三等分に切り、水に浸け、さっと水気を切り、紙に包み、ビニール袋に入れ、野菜室で冷蔵。                  →アクが出るのが早く、水分が失われにくい。                  → <b>1週間位鮮度が持続。</b></p>
 <p>ピーマン</p>	<p>1個丸ごと <b>15分位</b> 水に浸け、さっと水気を切り、紙に包み、ビニール袋に入れ、野菜室で冷蔵。                  →皮の水分を失わず、張りがあり、歯触りが良い。                  → <b>1週間位鮮度が持続。</b></p>	 <p>あさり</p>	<p>ひたひたの水の中で<b>充分砂出し</b>をさせる。                  →身がぷりぷりしてくる。                  → <b>毎日水を替えると2~3日は元気で生きている。</b></p>

## 水の機能と健康

\*—— 人間の身体は 50% (高齢者) ~ 70% が水分 —— \*

### ■ 水本来の役割 —— 新ん泉水が更に機能を高めます!!

- 水は生命エネルギーの循環輸送船
- 水は毒素の希薄化を促進
- 水は身体の老廃物、不要物を排出
- 水は体温を調節
- 水の溶解力は体の代謝機能を向上
- 水は腸内細菌の生息の場

### ■ 腸内の異常発酵(腸内の腐敗)\*が、ほとんどの病気の元凶!! 良水(新ん泉水)を飲んで異常発酵を防止——水は健康の基本

- 年を取ると細胞の水分が不足する。水の補給は老化防止に有益
- 水不足は、心臓病や脳卒中の隠れた原因。良い水を補給すべし
- 水分補給は、精神を安定させる効果がある。認知症改善の事例も
- 便秘は、起床時に多めの冷水を飲むと、腸が動き出し解消する
- 飲酒前後の飲水は、胃や肝臓が保護し、悪酔いや二日酔いを防ぐ

\*異常発酵有害物質：硫化水素、アンモニア、ヒスタミン、ニトロソアミン、フェノール、インドールなど