



日本国際理解推進協会
Japan Association for Promotion of International Understanding

Japiu News Letter

Vol. 11
2022/7/26

各国のお水と飲料水



新型コロナウイルスはなかなか収束のめどが立っていませんが、世界は「コロナとの共存」を選んでいる国が多くなってきました。そしてその流れで各国の入国制限が徐々に撤廃してきて

います。日本でも海外研修を再開してきている学校も増えつつありますが、やはり海外に行くとなった際に現地での体調管理は必須です。

そこで、今回は各国の「お水」や「飲料水」について特集していきます。海外では日本と違ったお水事情や飲み物の違いがあります。知識として知っておくと自己管理の役に立ちますので是非参考してみてください。

～The United States～

アメリカの水事情

各州によって基準が変わりますが、世界で最も水道水の安全基準に厳しい国と言われています。アメリカで一番味が良いと言われる水道水の州ニューヨーク、サンフランシスコ等は日本と同じくらいの軟水であるのに対し、テキサスやアリゾナ等ではヨーロッパ並みに硬度の高い硬水です。

硬水には一般的にカルシウムとマグネシウムを多く含んでいます。日本で軟水になれていると、硬水を飲んだ時にまずく感じたり、お腹を壊したりする人もいます。行く地域の硬度を前もって調べておくといでしょう。

アメリカの飲料水

世界トップレベルの水道水のアメリカですが、ペットボトルの飲料水や浄水器のお水を飲む人が一般的です。アメリカでは軟水に人気があります。スーパーなどで買える飲料水は色々な種類があります。**Purified water** は湧き水や水道水を殺菌処理したもので「**AQUAFINA**」など有名。一番安価に手に入ります。**Natural spring water** は天然の湧き水



からできていて「**CRYSTAL GEYSER(クリスタルガイザー)**」などがあります。**Distilled water** は蒸留プロセスを経た精製水。Natural spring water のミネラルの蓄積を減らしたもので、「**ICE MOUNTAIN Distilled Water**」などがあります。

レストランでもらう水は通常、水道水(Tap water)。ボトル入りのお水をお願いしたいときは、「**Bottled water**」と頼むと良いでしょう。

～The United Kingdom～

イギリスの水事情

イギリスの水は硬水であり、かつ石灰が含まれています。そのためその水を電気ポットでお湯を沸かすとミネラル分や石灰分がびっしりとこびりつき大変なことになるので、こまめなお手入れが必要になります。硬水で淹れた緑茶は緑色にならず茶色になります。お米を炊くのに硬水は向きませんが、肉の臭みが抜けたり、硬い肉を柔らかくしたりと肉料理には硬水が合います。



イギリスではお風呂はとても贅沢です。バスタブがなくシャワーだけの寮や集合住宅がたくさんあります。もし湯船につかるとしたら、タンクの中に入っている水を沸かして使うため、使えるお湯に制限があり、沸かすのにかなり時間が必要になります。また、イギリスの水は比較的髪と肌に合わないという方も多いようです。

イギリスの飲料水

大手スーパー「**TESCO**」や「**Sainsbury's**」、「**ALDI**」などで安く水を購入できますが、水道水をろ過したものが一般的です。軟水を飲みたい方は「**Volvic**」や「**Buxton**」、「**Highland**」などを購入すると良いでしょう。硬水に比べてやや高めの値段です。

レストランでは日本と同様の無料のお水がもらえます。お水をもらいたいときは、「**Tap water(水道水)**」と頼むと良いでしょう。有料のお水を注文する時は「**Bottled water**」と注文します。有料のお水は炭酸なし(**Still water**)と炭酸入り(**Sparkling water**)があります。

～Australia～

オーストラリアの水事情

オーストラリアは自然に囲まれているので水も豊富にあると思っている方が多いのではないのでしょうか？

しかし実は本土の18%が砂漠のため慢性的な水不足の問題を抱えています。生活用水を確保することは住民にとつ



ての重要な課題の一つなのです。このような理由から水は貴重で水道代が高いので、一般常識として「シャワーは1人5分前後まで」等の節水は徹底しています。また、給水制限システムがあり、状況に応じて水の使用が規制されています。特に「乾期」である夏場(日本の12～2月)は水の使用が厳重に管理されています。

メルボルンやパース、シドニーは日本と同じく軟水で、飲むことは可能ですが、アデレードやブリスベンでは硬水です。オーストラリアで水道水を飲むときは、「Drinking water」と表示されている水を飲みましょう。

オーストラリアの飲料水

お店で買える水は、普通の水である「Still water」「Spring water」と、炭酸水である「Sparkling water」があります。スーパーで購入するのが一番安くお勧めです。代表的な飲料水は「Woolworths Select Mountain Spring Water」で、「Woolworths」というスーパーで買えるものです。他にも「MOUNT FRANKLIN」が有名で、質が良く飲みやすいのが特徴です。

レストランでは「tap water」は無料ですが、水道水です。お店によっては浄水器の水を無料で提供してくれるところもあります。水道水を避けたい場合は、有料のお水「Bottled water」か「Still water」を頼みましょう。



～New Zealand～

ニュージーランドの水事情

ニュージーランドの水は弱アルカリ性で、基本的に日本と同じ軟水であると言われています。地域によって多少の水質は違いますが、オークランドやウェリントン、クライストチャーチなどの大都市の水は基本的に軟水です。また、水道水にフッ素が含まれているのが特徴です。これはニュージーランド人の虫歯率を下げる目的で意図的に配合されているものです。フッ素を入れるか入れないかは自治体の判断に任されているそうです。

基本的に主要都市であれば蛇口から出た水を飲むことができます。しかし、地方の町や小さな村では水道局から管理された水が来ていないため、雨水を生活用水として使用したり、井戸水をそのまま飲んでいる場所もあります。心配な方はミネラルウォーターを購入するかしっかり沸騰させてから飲みましょう。

一般家庭では、水を溜めたタンクを電気で加熱することでお湯を利用する「温水タンク」のため、お湯の量が限られています。長くて10分程度です。あとの人ほどお湯が出なくなり、水シャワーになります。

意外と知られていないのが、ニュージーランドが温泉の国ということです。全国に約150もの源泉があります。特に人気な温泉観光地は北島にある「ロトルア」です。(基本的に入浴時は水着着用です。)



ニュージーランドの飲料水



スーパーやコンビニ、ガソリンスタンドなどで買えるミネラルウォーターは、国産ブランドである「h2go」や「Pump」などのボトルウォーターがおすすめです。特徴的な飲み口でこぼれにくくなっています。水質は硬水ですが、プタルルという町で採水された天然水で、飲みやすく安価で買えます。また、炭酸入り(Sparkling water)と炭酸なし(Still water)の2種類があり

ます。間違えないように気を付けて購入しましょう。

また、飲食店では、よく蓋付きのガラスボトルとコップがレジの近くに置かれていて、セルフでどうぞ！というシステムのところが多いです。

