

シリカとはケイ素が酸化した水のこと

シリカとは、「ケイ素」と呼ばれるミネラルが酸化したもので、最近では美容・アンチエイジング効果があるとして、注目を集めているミネラルです。

人間のからだは約**37兆**個もの細胞によってつくられています。このひとつひとつの細胞が丈夫であるかどうかで、健康でいられるかどうかが決まります。

このようにシリカは、それらの細胞壁を強化するはたらきを持つ、人体に必要なミネラルです。

シリカは、肌や髪の毛、爪、血管、細胞壁などに含まれていて、組織と組織をつなぎ合わせるために必要なコラーゲンを生成するサポートをします。

シリカがコラーゲンの結びつきを強くしてくれることで、髪にツヤとコシが加わったり、骨や爪を丈夫にしてくれたりします。

また、肌の弾力を保つために必要なエラスチンや、うるおい成分のヒアルロン酸を結びつけて、肌を良い状態に保つのに役立ちます。

こうしたことから、シリカは健康はもちろん、美容にとっても必要不可欠な成分なのです。

シリカ水は美肌づくりに役立つ

シリカは、肌のハリや髪ツヤをつくるために必要な成分です。

美肌づくりにはコラーゲンが重要ですが、このコラーゲンがつくられるのを助けてくれるのが、シリカなのです。

コラーゲンは肌の弾力性を保つために必要なもので、女性がこぞって摂取したくなる成分。

しかし、新しくつくられるコラーゲンも20歳がピークで、それ以降はコラーゲンはあまりつくられなくなっていきます。

40歳を過ぎると、コラーゲンはほとんどつくられなくなってしまいます。このことからわかるように、肌のシワやたるみも、シリカ不足が原因の一つです。

また、美肌づくりにはコラーゲンだけでなく、ヒアルロン酸も必要。

シリカは、コラーゲンとヒアルロン酸を肌の上でつなぎ合わせているミネラルです。

シリカが足りないと、肌の組織は丈夫ではなくなり、コラーゲンやヒアルロン酸をたくさんとっても、肌の水分量を保つことができません。

そのため、シリカ水は、美肌づくりを助けてくれる水としても注目を集めています。

[水ダイエットで得られる5つの効果！水を飲むときのポイントや注意点を紹介！](#)

シリカ水は髪の毛や爪を良い状態に保つのに役立つ

髪の毛や爪に悩みを抱えている人にとっても、シリカ水はおすすめです。

年齢を重ねるとともに髪の毛が薄くなったり、抜けたりすることに悩むようになりますよね。

また、ネイルなどをして爪をきれいに飾っている人も多いですが、爪がすぐに折れてしまうなどの悩みを持っている方も多いのではないのでしょうか。

シリカは、組織と組織をつなぎ合わせるはたらきをしていて、髪の毛や爪がつくられることにも深くかかわっています。

老けて見える原因のひとつ「パサパサして潤いのない髪の毛」ことや、「爪が欠けやすい」ことも、実はシリカが不足しているのが原因の一つです。

シリカは、毛髪にも欠かせない成分。シリカが足りなくなると、髪の毛にツヤがなくなり、パサついたり、抜け毛が増えたりします。

これは、シリカが足りていないことを示すサイン。

シリカ水を日常的に飲むようになり、薄毛の悩みが改善されたという人もいます。

また、シリカは血管や骨などにはもちろん、爪にも欠かせない成分なので、シリカをとることで爪が割れるのを防いだり、縦線が目立つのを防いだりするのに役立ちます。

骨粗しょう症の予防にシリカ水がおすすめ

人のからだの中で、シリカが特に多く含まれるのは、骨をつくっている細胞層です。

シリカを十分にとることは、骨密度や軟骨組織を強くすることにつながるので、女性や高齢者に多い骨粗しょう症の予防にもなります。

特に、年齢が上がってくると、血液中に含まれるカルシウムの量が足りなくなります。

カルシウムをとる量が減るのに加え、腸管からの吸収率も悪くなるからです。

現在、日本の骨粗しょう症患者は**1000万人**を超えともいわれ、また、そのうちの**80%**にあたる**800万人**が女性であり、**50歳以上**の女性の**4人**に**1人**が骨粗しょう症といわれています。

閉経後に骨粗しょう症にかかることが多く、その中でも若い頃にダイエットを始めた人ほど、骨密度が低くなり、将来的に骨粗しょう症が重症化しやすいこともわかっています。

聞いたことがある方も多いと思いますが、骨粗しょう症を防ぐには、日常的にカルシウムをとる必要があります。

カルシウム、と聞くと「牛乳を飲まないといけないのかな」と思う方も多いと思います。

しかし、カルシウムの摂取には、牛乳よりも、シリカの含まれたミネラルウォーターがおすすめです。ミネラルウォーターの中で

も、できるだけカルシウムの含まれているもの、硬度の高いミネラルウォーターがおすすめです。

アメリカの代表的な疫学研究である「フラミンガム研究」のシリカ摂取量と骨密度についての研究においては、シリカはカルシウム以上に骨を強くする可能性が高いと結論づけています。

天然水に含まれているシリカは、イオン化されているため、体内への吸収力が高く、シリカを効率よくとることができるのでおすすめです。

女性は特に、閉経前からしっかりと骨密度対策をしておくことが大切です。

骨を強くするには、もちろん運動も効果的ですので、ぜひ、普段の生活に運動とシリカの摂取の習慣をとりいれてみてはいかがでしょうか。

シリカは血管を丈夫にする

シリカには、血管の弾力性を保つはたらきがあります。

動脈硬化は血管がかたくなることで引き起こされますが、脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなるので、血管の弾力性を保つことはとても重要。

病気の発症を防ぐためにも、シリカが十分に体内にある状態にしておいた方が良いです。

また、血管の弾力性が増すと、血管年齢が若返ることもわかっています。

シリカ水とミネラルウォーターとの違いは含まれているミネラル成分！

シリカ水とミネラルウォーターとの違いは、「含まれているミネラルの種類」です。

一般のミネラルウォーターには、マグネシウムやカルシウム、ナトリウムやカルシウムなどが含まれています。

一方で、シリカ水にはこのミネラル以外にも、希少ミネラルであるシリカが含まれています。

シリカ水はコツコツ摂取することが大切！

シリカはからだの中でつくられないため、食事などで摂取しなければシリカを体内に取り込めません。

ただ現代では、シリカを多く含む玄米やきび、あわ、ひえなどの雑穀をを食べる機会が減っています。

穀物のほかにも、海藻や貝類、大麦、じゃがいも、ほうれん草、バナナ、レーズンなどにもシリカが多く含まれるため、積極的に食事に取り入れる必要があります。

シリカを含む食品からシリカをとることも大切ですが、食品からとるよりも手軽なのがシリカ水を飲むこと。

シリカが含まれる食品はありますが、シリカのからだへの吸収率は、食品によっても異なります。

一方で、水からとるシリカのからだへの吸収率は、**80%以上**といわれています。

シリカ水は中硬水であることが多く、カルシウムも一般的な軟水よりも多く入っています。

硬水が飲みにくい方もいるかもしれませんが、シリカ水は硬水ほど飲みにくさは感じません。

私もシリカ水を飲みますが、とても飲みやすく、家族にもすすめています。

サプリメントからとる、という方法もありますが、生活の一部になっていないため、飲み忘れることも。

毎日コツコツと摂取し続けることが大切なので、水からシリカをとる、というのがおすすめです。

若々しく健康で過ごすためにも、シリカ水を普段の生活にとり入れてみてくださいね。

[水素水は健康に良い？悪い？水素水の基礎知識をもとに効果を解説！](#)