

はじめに……………3

水が人の言葉を理解して、きれいな結晶をつくる？／ニセ科学が社会にはびこっている／

「科学っぽい雰囲気」を利用する商売人たち／科学リテラシーの必要性／ニセ科学はなぜ問題か？

1章

検証

「水は答えを知っている」のか？……………

21

1 『水は答えを知っている』ってどんな本？……………22

2 人はなぜ『水は答えを知っている』を信じるのか？……………28

3 美しい結晶はどうやってつくられるか……………30

”美しい結晶写真“への疑問／水には三つの状態がある／きれいな雪の結晶はこうしてつくられる／
江本氏らの結晶は？／これで水は言葉を理解したといえるのか

4 『水は答えを知っている』VS 科学者……………37

「水からの伝言」はボエム？／科学者から江本氏への「伝言」／科学か、ニセ科学か／

「一〇八の元素と煩惱が対応している」は単なる数字合わせ／琵琶湖の水質は変わっていない／

学会での反応／水は答えを知らないよ

5 「波動」って何だろう？ 48

ニセ科学の「波動」と科学の「波動」は別物／波動測定器MRAという装置／
「波動」カウンセリングというビジネス／「波動水」の正体は？

6 教育現場にも広まったニセ科学 55

『水からの伝言』を使った授業が、全国の学校に広まった／

TOSという教員団体の問題点／教員の皆さん、自分の頭で思索しよう

2 章

メツタ斬り！ 怪しい水ビジネス総まくり 59

1 「クラスターの小さい水は健康によい」は本当？ 60

水の分子構造とクラスター説／核磁気共鳴装置とクラスター／

クラスター説は科学的に否定されている／吸収がよい水は、身体に悪い

2 「磁石で水が活性化する」は本当？ 66

「磁化水」ってどんな水？／超強力な磁石でないかぎり、水は磁石の影響を受けない／

水が磁石の作用を受けるのは、強力な磁界の中にいるときだけ／科学的根拠は認められないのが現実

3 π (パイ) ウォーターは ”魔法の水“ ? …… 71

一世を風靡した π ウォーター理論 / 国民生活センターのテストでは「水道水と変わらない」 /
 π ウォーター提唱者による告白 / π ウォーターの真実はいずこ?

4 「トルマリンを使った水は重油さえ分解する」は本当? …… 78

バウーストーンはマイナスイオンを発するか? / 「創生水」はニセ科学の典型

5 ニセ科学にありがちな「根拠は体験談のみ」 …… 84

体験談へ試験管レベルへ動物実験へ人間による臨床実験 /
ブラシーボ効果とは? / 二重盲検試験や疫学調査を行っているか

6 「アルカリイオン水」と「抗酸化性をうたう水」 …… 88

アルカリイオン水とは? / 「アルカリ性食品は健康にいい」は無根拠 / 国民生活センターによる疑義 /
正しく摂取することが大切 / 活性酸素って何? / 活性酸素は老化現象の原因となるおそれがある /
私たちは活性酸素への防御機構を持っている / 「活性酸素＝悪役」と決めつける宣伝手法 /
 β カロチンのどんでん返し / 「アルカリイオン水は活性酸素を消す」って本当?

7 怪しい水ビジネスにダマされないために …… 103

水道水への不安が、怪しい水ビジネスを産みだす / バイブル商法にダマされない

8 東京都による「活水器」の調査・検証報告書……………106

活水機には規格基準がない／「客観的事実に基づくとは認められない」／
活水器にかかわる消費者からのクレーム／悪質な訪問販売に注意

3章

私たちのからだの水……………115

1 人のからだを一日に出入りする水の量……………116

人が一日に摂取する水の量は二・五リットル／では、一日に排出する水の量は？

2 人のからだにおける水的作用……………120

成人男子の体重の約六割が水／水は体内をぐるぐる回っている／水は栄養分や不用物を運び、
排泄する／水は体温を調節する／水がないと、どこまで生きられるか？／脱水症状と熱中症／
水を取りすぎると水中毒に

3 水とダイエット……………130

「汗をかけばダイエットになる」は間違い／摂取エネルギーを減らし、
消費エネルギーを増やす／水飲みダイエットは効果があるか？

4章

そもそもおいしい水とはどんな水？

135

1 冷えた水はおいしい ……

136

もし世界が一〇〇人の村だったら？／おいしい水の第一の条件は「冷たいこと」

2 水道水がまずいと感じるのはなぜ？ ……

139

カルキ臭とカビ臭が原因／水道水がおいしい地域、臭いと感じる地域

3 外国で体調不良になるのは、水のせい？ ……

141

二酸化炭素やミネラルが適度に含まれている水はおいしい／硬度一〇〇より上が硬水、下が軟水／世界の水道水は硬水が多い／海外旅行先でもっともかかりやすい病気は「下痢」／原因が水とはかぎらない／軟水と硬水とでは、料理の味は変わる？

5章

水道水とミネラルウォーター ……

149

1 ミネラルウォーターは本当に「おいしい」のか？ ……

150

そもそもミネラルウォーターとは／ペットボトルに詰めれば、なんでもミネラルウォーター？／
ミネラルウォーターと水道水の飲み比べテスト／ミネラルウォーターの水質基準は緩い

2 水道水は危険？ 安全？ …… 159

「水道水はまずい」は本当か？／水道水には微量のトリハロメタンが含まれている／
「急速ろ過方式」と「緩速ろ過方式」／高度処理を導入した地域は水質がよくなる／
水道水を安全でおいしく飲む方法／朝一番の水は飲み水に使わない

3 浄水器のかしこい使い方 …… 167

全国の三割近い世帯で使われている／活性炭とマイクロフィルターで取り除く／
どのタイプの浄水器を選べばいいか？／定期的な手入れが不可欠

おわりに …… 174

人はなぜ科学を学ぶのか？／検定外教科書への歩み／
ニセ科学フォーラムの活動