

次の文章を読んで、後の問いに答えなさい。

- ① ミネラルウォーターには、カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウムなどが含まれています。これらを総してミネラル分と呼んでいます。もともと地中に入った成分が水に溶けこんだものですから、種類や量は地質によって変わってきます。ミネラル分はミネラルウォーターだけに含まれるのではなく水道水にも含まれています。ミネラル分の多い水を硬水、少ない水を軟水といいます。
- ② それぞれのミネラル分が体のなかでどんな働きをしているかというところ、カルシウムは骨や歯を形成するのに重要な役割を果たしています。1日700〜800ミリグラム必要とされ、不足すると骨や歯が弱くなったり神経過敏になるといわれています。日本人は総じてカルシウム不足の状態にあるようです。
- ③ マグネシウムは骨や歯をつくるほか体内の酵素の働きを活発にしたり、心臓や脳の血管が細くなるのを防ぐ作用があるといわれています。1日の必要量は250〜350ミリグラム程度で、不足すると神経が興奮しやすくなります。
- ④ ナトリウムは体液の調節を行っています。1日に2〜5グラム必要ですが、日本人は食塩としてナトリウムを摂取しすぎています。高血圧の原因になりますから、控えたほうがよさそうです。
- ⑤ カリウムは体液の調節や抑圧、筋肉の働きに大きく関係し、1日に2グラ

- ⑥ こうしたミネラル分は食品から摂取することを心がけるべきです。ミネラルウォーターに入っているミネラルの量は微々たるものですが、毎日手軽に補給することができるというメリットがあります。ドイツやフランスの学者のなかには、水の中に含有されているカルシウム、マグネシウムのほうが人体によりスムーズに吸収されると考えている人たちもいます。
- ⑦ ミネラルウォーターで体内のミネラル分を補おうと思ったら、ミネラルウォーターの成分表示をじっくりと見て、選ぶ必要があるでしょう。概して日本の水はミネラルの含有量が少なく、海外のものは多いのです。ただし、ミネラル分の少ない軟水に慣れた日本人には、硬水は味に癖があり飲みにくいかもしれません。

(橋本淳司『水のおもしろふしぎ雑学』オーエス出版)

【ポイントの確認】

問A 【読解のポイント】 であげた説明文の基本的な段落のつながりをふまえて、文章全体を三つに分け、二つ目のまとまりと三つ目のまとまりがはじまる段落の番号をそれぞれ答えなさい。

※説明文のポイントの確認

中心となる話題をつかみましょう