

フランスの水道水は飲める？！今人気のミネラルウォーターをご紹介！



私達の生活に欠かせない水。フランスでは驚くほど種類豊富に水が販売されており、ペットボトルを持ち歩くフランス人の姿もよく見か

けます。今回は

フランスの水道水の硬度や特

徴、人気の売れ筋ミネラルウォーターなどについてご紹介いたします。

フランスの水道水は飲んでも大丈夫？味は？

旅行や

出張で日本か

らフランスに来られる方から、よく水の事で質問を受けるのですが...

フランスの水道水は硬水で、普通に飲んでも全く問題はありません。しかし、日本とは違って少し重たい風味です。それに、お水をやかんや電気ポットで沸かすと段々と白い石灰が付着していきます。

お料理や洗い物には水道水を使い、飲料用にはミネラルウォーターという使い分けをしている人も多くいます。浄水器は売られているのですが、私は一般家庭で取り付けているのを見たことがありません。ペットボトルのミネラルウォーターが手頃な値段で手に入るのも理由の1つかもしれません。

フランスの人気ミネラルウォーターと炭酸水



フランス人は食事の時に、ミネラルウォーターと炭酸水をよく飲んでいますが。ミネラルウォーターで人気があるのは、ピンクと水色のボトルデザインでおなじみの**エビアン** (evian)、緑を基調として自然なイメージの**ボルビック** (volvic)、赤のキャップでおなじみの**ヴィッテル**

(vittel) です。

この3つのメーカーは1リットルのボトルから、携帯用ミニボトルなど各シーンに合わせていくつもの大きさを展開しています。それだけ、愛用されている証拠といえるでしょう。

そして人気の炭酸水は、緑のラベルの**バドワ** (badoit)、カフェでよくみかける**ペリエ** (perrier) です。こちらにも微炭酸や季節限定ラベルなど1種類にとどまらず、いくつもの商品展開をしています。

食事前に炭酸水を飲むフランス人が多いのですが、これは消化の働きを助けるといわれているからです。またフランスは空気が乾燥しているので、のどの渴きを癒すために炭酸水を飲んだりしています。

美容・健康志向の女性が愛用するスゴイ水！

フランスの種類豊富なミネラルウォーターの中でも、**女性から圧倒的な支持を受けている水が、コントレックス (contrex) とエパー (hépar)** です。**カルシウムとマグネシウムを豊富に含み**、仕事の合間に飲む水としても好まれています。含有量はボトルに表記されているのでご確認ください。

また、赤ちゃんや幼児の便秘の時などは、お医者さんからコントレックスやエパーを少し飲むように勧められることがあるほど、**便秘解消にも良い**と認知されているそうです。

現在、コントレックスとエパーは日本でも手に入るようになりました。少し癖のある味ですが慣れれば問題ありません。日本では「ダイエットに効果的」と宣伝されていますが、フランスでは「健康な体をキープしたいならこの水を」という勧め方をしています。

まとめ

フランス人と水の付き合い方、いかがでしたでしょうか。乾燥しているフランスでは、日常生活に取り入れられる潤いアイテムとしてもミネラルウォーターが重宝されています。フランスに来たときにはご紹介した水を飲み比べたり、試してみるのもおすすめです。

執筆 YUKO

オンラインフランス語学校

ENSEMBLE EN FRANÇAIS

アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

