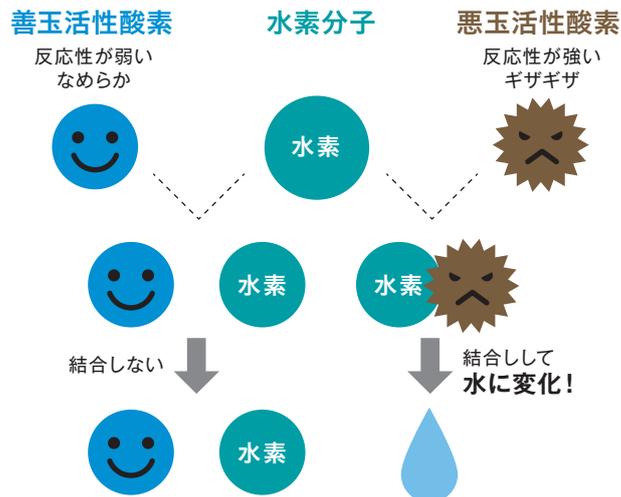


テーマ:水素の働き

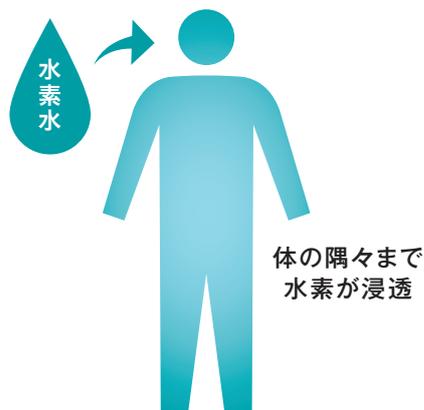
## 水素はどうやって活性酸素をなくすの？

水素は原子番号1番で物質としてもっとも軽いものです。体内に入り30秒で、大腸の腸壁から毛細血管に吸収され、血液に入ります。そして、1分後には、脳や生殖器に届きます。これは水素が脳内の「血液脳関門」を通過出来る数少ない性質を持っているからです。10分後には、皮膚細胞に入り、20分後には、心臓・肝臓・腎臓をめぐり、尿になって排出されます。このように体のすみずみに行き渡り、あらゆるところで悪玉活性酸素と結びつき、無害な水として排出するのです。



## どうやって水素を体に入れるのがイイの？

活性酸素の存在そのものを消去できる水素なのですが、実際にはどのようにしてカラダの中に取り入れるのが効果的なのでしょう？その最大の効果を得られる方法が「水素水」なのです。なぜなら、わたしたちの体の中で起きているほとんどの化学反応は、水に溶けた状態で起きています。水が無ければ、化学反応は起きにくく、水素を活性酸素に接触させることもできません。水の中に溶けている状態の水素が最も吸収しやすく、全身の隅々の細胞まで水素を送りこむことができるのです。



## 水素水はどのように選べばイイの？

ここまででお分かりいただけたように、悪玉活性酸素を解決する最上策は、水素を体に取り込むこと。その取り込み方は水と一緒に取れる「水素水が断然オススメ」なのです。しかし、水素水の法律基準や規制などはまだありません。そのため、少しでも水素が入っていれば「水素水」として販売されています。水素の発生方法や容器などにより水素の含有量や品質はまったく異なります。せっかく飲む水素水ですから、きちんと体のためになるものを選びたいですね。



### アルミ容器タイプ

アルミの容器は水素抜けにくいので、水素を3ヶ月程度は保持出来ます。



### ペットボトル容器タイプ

容器から水素が抜けてしまいます。店頭で並ぶ頃には、単なるミネラルウォーターになっている可能性があります。

### スティックタイプ(水素発生器)

マグネシウム入りのスティックをペットボトルに入れて水に浸し水素水を作りますが、ペットボトルから水素は抜けていき、スティックと反応しないと水素は発生しないので、反応に時間がかかり、マグネシウムも酸化するのでメンテナンスが必要です。

他にも様々な発生方法・商品で違いがあります。次回お伝えします!!

次回の「RAPISPA通信」では、「水素水の選び方」についてより詳しくお伝えします。