

詳しく知って対策を!!

「身体の酸化・還元」の仕組み〈還元編〉

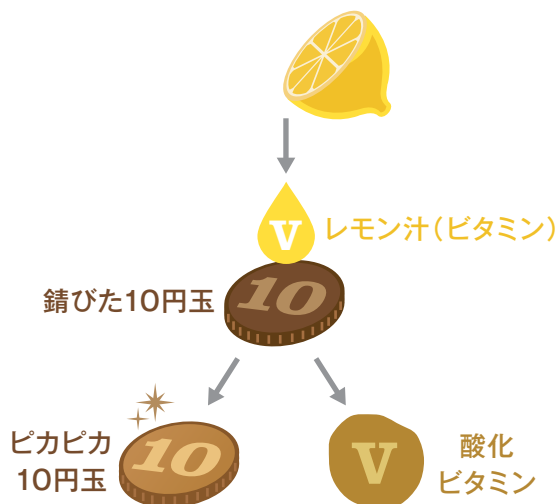
テーマ：身体の還元の仕組み

水素水を飲む前に…

水素水をすでに愛飲いただいている方も、そうでない方も、「水素が酸素と結びついて水になる」ことはご存知でしょう。前回の『rapispa通信 vol.4』ではどのように活性酸素ができて、中でも悪玉活性酸素がどのような害をもたらすのかお伝えしました。体の酸化・還元の仕組みを知ることで、水素水だけでなく毎日の健康のためにできることもあります。今回は還元について勉強してみましょう!!

還元とはなんだろう？

前回もお伝えしましたが“酸化”は簡単に言えば「サビること」です。例えば10円玉のサビを綺麗にするには、レモン汁などに10円玉を入れます。しばらくすると、元のピカピカの10円玉に戻ります。これが還元です。サビた銅(CuO)にレモン汁の成分が作用して、元の銅(Cu)に戻したのです。このとき銅にくっついていたサビ(酸素)は、レモン汁の成分と結合し、違う物質になっています。このように酸化と反対の作用のことを還元といいます。



※実際にはレモン汁内のビタミンCやビタミンEなどが働きます。ここではわかりやすく「ビタミン」としています。

体内の活性酸素を還元する

上記のように10円玉はビタミンなどの力で見えて還元され、綺麗になるだけなので特に10円玉に害はありません。しかし、前回もお伝えしたように、体内で発生した活性酸素には、善玉と悪玉がありそれぞれにほとんど違いがありません。力が強すぎるものが「悪玉」ほどほどの力のものが「善玉」なのです。「善玉」は細菌を撃退する《免疫》などで重要な役割を果たし、力が強すぎる「悪玉」はそれ意外も壊してしまうのです。ですから、体のための“還元”は、「悪玉」は退治して「善玉」には害がないことが重要なのです。

