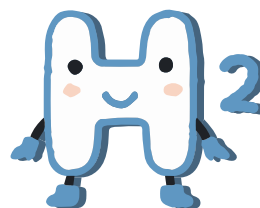


アトピーを経験した化学専攻の代表が語る『水素』の可能性

## 水素の話

### 第2話 抗酸化力とは「戦う力」ではなく「静める力」



抗酸化成分と聞くと、「体に良いものを取り入れる」というイメージを持つ方が多いかもしれませんが。しかし実は、抗酸化成分には体の中での動き方(体内動態)に大きな違いがあります。

たとえば、タキシフォリンをはじめとするポリフェノールは、体に取り込まれたあと、消化管から吸収され、血流に乗って全身に運ばれます。そして細胞や血管の働きに関わりながら、抗酸化・抗炎症の仕組みを支え、体がダメージに強くなるよう“土台づくり”を行います。いわば、体の構造や機能を少しずつ育てていく成分です。

一方、水素はまったく異なる動きをします。水素は非常に小さな分子で、体内に入ると血液や組織のすみずみまで素早く拡散し、その場で強い酸化ストレスが生じているところにだけ反応します。役割を終えると水となり、体に残らず自然に排出されます。水素は体にとどまって働くのではなく、必要なときに現れて、静かに消えていく存在です。この違いは、私たちの生活環境を考えると、とても意味のあることです。現代では、ストレス、睡眠不足、寒暖差、忙しさなどによって、体の状態は日々、刻々と変化しています。こうした環境の揺らぎの中では、体に長く作用する成分だけでなく、その瞬間に生じた負担をやわらげる視点も重要になります。



ポリフェノールが、環境の変化に耐えられる体をつくる役割を担うとすれば、水素は、環境そのものを一時的に整える役割を担います。例えるなら、ポリフェノールが建物の耐久性を高める存在であるのに対し、水素は、その建物を揺らす風や騒音を静める存在です。



抗酸化は「体に残るか、残らないか」の優劣ではありません。どう体を支え、どんな場面で力を発揮するかの違いです。体を育てる視点と、体を取り巻く環境を整える視点。その両方を理解することが、これからの健康づくりにとって大切なのではないのでしょうか。



## SANOH代表の独り言

### 『サウナ”の効果とは?』

先日、知人に誘われて久しぶりにサウナへ行ってきました。場所は千葉県富津市にある「里山テラス」という施設です。「サウナに入ると身体が整うんです。よかったら一緒に行きませんか?」そんな誘いを受け、いざ富津へ向かいました。サウナの入り方は、サウナ室に数分入り、水風呂に入り、その後ゆっくり休む、という流れを繰り返すとのこと。実際に体験してみると、水風呂は冷たいものの、出た後には身体がぼかぼかと温かくなり、ふっと力が抜けるような感覚がありました。サウナ好きの方々が言う「整う」とは、こういうことなのかもしれません。サウナで身体が温まると血管は広がり、水風呂では引き締まります。こうした温冷の刺激は、血管に適度な変化をもたらすとともに、自律神経の切り替えにも関わっているといわれま



す。自律神経は、体温調節をはじめ、心臓の働き、呼吸、消化、免疫の働きなど、私たちの身体を無意識のうちに支えている大切な仕組みです。冷えを感じやすい、疲れが抜けにくい、眠りが浅いといった状態が続くときは、自律神経のバランスが乱れていることもあるのかもしれませんが。もちろん無理は禁物ですが、最近では街中でもサウナ付きの銭湯を見かけるようになりました。心地よいと感じる範囲で、サウナを上手に取り入れてみるのはいかがでしょうか。



## SANOHおすすめカフェ NachuRa Yoyogi Park

最近、グルテンを気にされている方に、ちょっと嬉しいカフェをご紹介します。今回訪れたのは、グルテンフリースイーツ専門店「NachuRa Yoyogi Park」。代々木公園駅から徒歩5分ほどの場所にあります。店内には、小麦を使わないスイーツがいろいろと並び、見ているだけでも楽しくなります。からだにやさしいものを選びながら、ほっとひと息つける時間は、忙しい毎日の中でちょっとした癒しになるかもしれません

住所：東京都渋谷区富ヶ谷1丁目17-7 第二山栄ビル1階  
TEL：070-4680-4217 定休日：月曜日  
営業時間：8:00～17:00  
アクセス：代々木公園駅から徒歩5分



ん。社内でも、健康のために食生活を見直す人が増えてきました。無理なく続けられることから取り入れていくのも大切ですね。甘いものが好きだけれど、少し素材にも気を配りたい。そんな方は、グルテンフリーのスイーツを試してみたいはいかがでしょうか。



### 編集後記

早いもので、今年も桜が楽しめる季節になりました。歓送迎会やお花見など、人と集まる機会が増える時期ですが、飲みすぎそうな日には、隠れアイテムのA10Pもそっと忍ばせながら、春のひとときを楽しみたいと思います。小谷

株式会社 三旺コーポレーション

HPをチェック!

住所	東京都港区麻布十番 2-8-14 2a
電話	03-3769-7538
FAX	03-3769-7539
WEB	<a href="https://sanoh-corp.jp/">https://sanoh-corp.jp/</a>
メール	<a href="mailto:info@sanoh-corp.jp">info@sanoh-corp.jp</a>
受付時間	10:00 - 17:00

