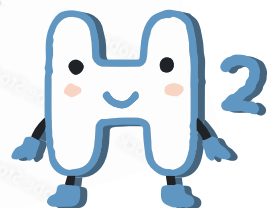


アトピーを経験した化学専攻の代表が語る『水素』の可能性

水素の話

第7話 補うだけではなく、整えるというもう1つの考え方

健康のために何かを始めようと考えたとき、多くの人は「体に良いものを取り入れること」を思い浮かべるのではないのでしょうか。栄養バランスのよい食事や運動、必要な栄養や健康成分を補うことは、どれも大切な取り組みです。私たちは健康を考えると、つい「何を補うか」という視点で考えがちです。しかし、体を支える方法はそれだけではありません。私たちの体は毎日、ストレスや睡眠不足、紫外線、疲労、寒暖差など、さまざまな負担にさらされています。こうした負担が重なると、体内では活性酸素が増え、抗酸化力とのバランスが崩れて「酸化ストレス」につながることがあります。そこで注目されているのが、「体が本来持っている力を発揮しやすい環境を整える」という考え方です。その研究対象のひとつが水素です。2007年に医学誌『Nature Medicine』に発表された研究では、水素が細胞への傷害性が高いヒドロキシラジカルを選択的に減少させる可能性が報告され、大きな注目を集めました¹。さらに近年、水素の働きは「活性酸素を消す」だけではない可能性が見えてきています。2024年のメタ解析では、健康な成人76名を対象とした6研究・7実験をまとめた結果、体の中の「サビのような負担」そのものには明確な変化がみられなかった一方で、そこから体を守る力、つまり抗酸化力を示す指標は、水素を利用した群で有意に高まっていました²。また2025年には、肥満の成人



男女36名を対象とした二重盲検試験が報告され、8週間の水素水摂取によって、睡眠の質や総コレステロール、LDLコレステロール、GLP-1などにも変化が認められました³。もちろん、これらはまだ研究規模が限られており、今後さらに検証が必要です。しかし、水素研究が抗酸化だけでなく、代謝や睡眠など幅広い領域へ広がっていることは興味深いことです。私自身、かつてアトピーに悩んだ経験があります。その経験から、肌だけを良くしようとするのではなく、体全体のバランスを整えることが大切なのだと感じるようになりました。肌も、血管も、脳も、腸も、それぞれ別々に存在しているわけではありません。全身はつながっています。だからこそ、特定の場所だけに何かを「補う」のではなく、体全体が働きやすいように「整える」という考え方は、とても大切なのではないのでしょうか。水素は、そんな「整える」というもう1つの健康の考え方に合う存在として、今もさまざまな研究が続けられています。私自身にとっても、今では健康を支えるうえで欠かせない存在です。今後さらに研究が進み、その可能性が明らかになることで、より多くの人の健康に役立つ存在になっていくと考えています。



参考文献：

1. Ohsawa I, et al. Nature Medicine. 2007;13:688-694.
2. Li Y, et al. Frontiers in Nutrition. 2024;11:1328705.
3. Todorovic N, et al. Medicina (Kaunas). 2025;61(7):1299.

秋こそ、きのこを食べよう！

意外と知らない、きのこの不思議と健康パワー

秋の味覚の代表格、きのこ。「野菜の仲間」と思っている方もいるかもしれませんが、きのこは植物ではなく「菌類」という生き物の仲間です。普段食べている、えのき、ぶなしめじ、まいたけ、エリンギなどの多くは、おが粉などを使った「菌床」で育てられています。しいたけには菌床栽培のほか、原木を使う昔ながらの栽培方法もあります。以前、千葉県木更津市で菌床しいたけの栽培施設を見学したことがあります。菌床から小さなしいたけが顔を出し、少しずつ大きくなっていく姿を見て、「きのこも生きているんだな」と感じました。また、千葉県いすみ市の農家さんを訪ねた際には、原木し



いたけの栽培も見せていただきました。クヌギなどの原木に一つひとつ穴を開け、しいたけ菌を植え付けて育てます。その手間を目の当たりにすると、普段何気なく食べているしいたけを見る目も少し変わります。さらに近年は、きのこに含まれる「エルゴチオネイン」という成分も注目されています。抗酸化作用などについて研究されている成分で、きのこ類は代表的な供給源のひとつです。

きのこ	主な栄養・注目成分	特徴
しいたけ	食物繊維・エルゴステロール	紫外線でビタミンD ₂ が増える
まいたけ	ビタミンD・食物繊維	香りと歯ごたえも魅力
えのき	食物繊維・ビタミンB群	汁物や鍋に手軽にプラス
ぶなしめじ	食物繊維・ビタミンB群	幅広い料理に使いやすい
エリンギ	食物繊維・カリウム	歯ごたえがあり満足感も

木陰で育つきのこが、 太陽の力でビタミンDを増やす！？

ここで少し不思議な話があります。しいたけは、栽培中は基本的に強い直射日光を避けた環境で育ちます。ところが、収穫したしいたけを日光に当てると、ビタミンD₂を増やすことができます。これは、しいたけに含まれる「エルゴステロール」が、紫外線を受けることでビタミンD₂へ変化するためです。そして面白いことに、私たち人間も、皮膚が紫外線を受けることでビタミンD₃をつくり出します。材料やできる



ビタミンDの種類は違いますが、「紫外線の力によってビタミンDが生まれる」という点では、人ときのこには意外な共通点があるのです。夏は避けなくなった太陽の力を、秋はきのこを通して食卓へ。炊き込みご飯、味噌汁、鍋、炒め物——。今日の帰り道、いつものきのこにもう一種類、加えてみませんか？

編集後記

夕暮れ時に秋の訪れを感じるこの頃。そろそろ温かい鍋料理も恋しい季節です。今年は、しいたけやまいたけ、しめじなどをたっぷり入れた「きのこチゲ鍋」に挑戦して、秋の味覚と食物繊維をおいしく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

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	https://sanoh-corp.jp/
メール	info@sanoh-corp.jp
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック！

