医と食で心健やかに
医食健心
SANOH CORPORATION NEWS
2026年 10月 Vol.060



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8話　なぜ体は、元の状態に戻れるの？

暑いところに行けば汗をかき、運動をすれば心拍数が上がり、食事をすれば血糖値も変化します。それでも、しばらくすると体はいつもの状態へ戻っていきます。このように、「変化しても元の状態へ戻ろうとする働き」を「恒常性」といいます。私たちの体は、外からの変化に応じて調節しながら、一定の範囲へ戻ろうとしています。つまり健康とは、「変化しないこと」ではなく、「変化しても戻れること」と考えることができます。

私自身、この「戻る力」を強く意識するきっかけがありました。以前、アトピー性皮膚炎に悩み、ステロイド治療を続けた後、症状が大きくぶり返し、怖い思いをしたことがあります。だからこそ今は、体が本来持っている「自らバランスを取り戻そうとする力」を大切にしたいと考えています。もちろん、私自身の経験だけで水素の作用を証明することはできません。ただ、水素を取り入れる中で、体が本来持つ回復する力が働きやすい環境を支えてくれているのではないか、と感じてきました。その鍵の一つとして研究されているのが「酸化ストレス」です。活性酸素はすべて悪者ではありません。体を守ったり、細胞の情報伝達に関わったりする役割もあります。問題は、増えすぎて酸化と抗酸化のバランスが崩れてしまうことです。2007年、日本医科大学の研究グループは、水素が反応性の高いヒドロキシラジカルなどに作用する一方、生理的な役割を持つ一部の活性酸素には反応しにくいことを報告しました[1]。また、水素は化学反応の中で相手に電子を与え、「還元」する側として働くことがあります。「還元」という文字を見ると、どこか“元に還る”という言葉を連想します。もちろん、化学的な還元と、体が元の状態へ戻ろうとする恒常性は同じものではありません。それでも、水素が単に活性酸素を「消す」だけではなく、酸化還元バランスや炎症、細胞内の情報伝達など、体内のバランスを保つさまざまな仕組みとの関係から研究されていることを考えると、この言葉の重なりを興味深く感じます[2]。


2012年春。アトピー性皮膚炎に悩んでいた頃の代表・小松。幼い娘にご飯を食べさせているときの一枚です。



水素そのものが体を元に戻すわけではありません。私たちの体には、バランスを取り戻そうとする仕組みがあります。だからこそ大切なのは、「何かで無理に変える」のではなく、「体が本来持っている力が働きやすい状態を整える」という視点なのかもしれません。私が過去にアトピー性皮膚炎に悩んでいたとお話ししても、今の私を見て驚かれることがあります。もちろん、その理由を一つだけに求めることはできません。しかし、この経験を通して私は、体には時間をかけながら、自らバランスを取り戻そうとする力があることを実感しました。自分の中にもともと備わっている力を、どうすれば発揮しやすい状態にできるのか。私は、それも健康を考えるうえで大切な視点だと思っています。

参考文献：
1. Ohsawa I, et al. Nature Medicine. 2007;13:688-694.
2. Yıldız F, LeBaron TW, Alwazeer D. Biochemistry and Biophysics Reports. 2025;41:101933.

©2026 SANOH CORPORATION Co.,Ltd. All Rights Reserved.

柿はなぜ秋に橙色になる？

にんじん、かぼちゃ、みかんにも共通する「秋色」のひみつ

秋になると、店先に並ぶ鮮やかな橙色の柿。緑色だった実が少しずつ色づいていく姿を見ると、「秋が来たな」と感じる方も多いのではないでしょうか。ところで、柿はなぜ熟すと橙色になるのでしょう。そのカギを握るのが、植物の天然色素「カロテノイド」です[1]。実は、にんじん、かぼちゃ、みかんの黄色、橙色も同じカロテノイドの仲間。ただし、同じような色に見えても、含まれる色素の種類や割合には違いがあります。では、柿はなぜ最初から橙色ではないのでしょう。若い柿が緑色なのは、「クロロフィル（葉緑素）」という緑色の色素を含んでいるためです。

同じ橙色でも、主役のカロテノイドは少し違う [1-4]

食べ物	代表的なカロテノイド	色の特徴
にんじん	β-カロテン、α-カロテン	鮮やかな橙色
かぼちゃ	β-カロテンなど	黄色〜橙色
みかん	β-クリプトキサンチンなど	黄橙色
柿	β-カロテン、β-クリプトキサンチンなど	黄橙色〜赤橙色



果実が成熟するとクロロフィルが減少し、黄色や橙色のカロテノイドが目立つようになります。緑色のカーテンが少しずつ開き、その奥から秋色が姿を現すようなイメージです。この変化は、秋の「紅葉」ともよく似ています。特に葉が黄色く色づく場合には、葉の中のクロロフィルが減ることで、それまで目立たなかったカロテノイドの黄色が見えてきます[2]。ちなみに、モミジなどが赤く色づく場合には、「アントシアニン」という別の色素も関わっています。カロテノイドは、植物にとって単なる「色」ではありません。光合成に関わり、強い光によるダメージから植物自身を守る働きにも関係しています。そして、β-カロテンやβ-クリプトキサンチンなど一部のカロテノイドは、私たちの体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは、皮膚や粘膜を健康に保つ為に大切な栄養素です。

旬の柿は、色だけでなく栄養にも注目

柿にはカロテノイドに加え、ビタミンCやカリウム、食物繊維なども含まれています[3]。特にビタミンCは抗酸化作用を持ち、皮膚や粘膜の健康維持にも関わる栄養素です。昔から「柿が赤くなれば、医者が青くなる」といわれます。もちろん、柿を食べれば病気にならないという意味ではありませんが、秋の恵みを象徴する果物として、昔から親しまれてきたことが分かります。まさに今が旬の柿。スーパーや八百屋さんで見かけたら、その鮮やかな橙色の理由を思い出しながら、秋の味覚として楽しんでみてはいかがでしょうか。



参考文献：
1. 農研機構「今が旬の『カキ』のお話」
2. 農研機構 野菜花き研究部門「色素の基礎知識-カロテノイド／クロロフィルの分解を調節する仕組み」
3. 文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」食品成分データベース：甘がき・生
4. Zaghdoudi K, et al. Foods. 2017;6(1):4. DOI: 10.3390/foods6010004

編集後記

秋になると、柿の鮮やかな橙色につい目を奪われます。色づきの理由を知ると、いつもの柿もちょっと立派に見えてきますね。「医者が青くなる」ほどではありませんが、旬の柿を味わって、元気に秋を楽しみたいものです。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！

©2026 SANOH CORPORATION Co.,Ltd. All Rights Reserved.