

### 水素社会に向けて～日本で太陽光を使った光触媒技術実験成功～

現在、世界中でSDGsの目標7に掲げられている、2030年までに「エネルギーをみんなに、そしてクリーンに」を達成するために、世界中でクリーンエネルギーである水素の実用化に向けて研究が進められています。そんな中、2021年の8月に日本で世界初、大規模な人工光合成によるソーラー水素の製造実験成功の報道がなされました。太陽光のエネルギーを吸収した光触媒の表面で、直接水と水素を分解し、同時に大量に安価で、かつ純度の高い水素を発生できるという画期的な発生技術です。従来の水素発生方法は、生成する過程で二酸化炭素が発生、自然資源の消費、コスト高などの課題が多くありましたが、この技術がこれらの課題に一石を投じ、普及の一役を担える、との期待が高まっています。日本初のこの技術、今後の発展が楽しみです。



図1 100m<sup>2</sup>規模の光触媒パネル反応器の外観



～健康ライフ～

・国立研究開発法、新エネルギー・産業技術総合開発機構HP参照  
・世界水素ビジネス全体動向編|日経BP【公式】(nikkeibp.co.jp) 参照

### 食べ過ぎ、飲み過ぎの対策方法



年末年始はいかがお過ごしになられましたか？

この時期に親族やご友人と食事を楽しまれた方も多いのではないかと思います。ついつい過食気味になり、肝臓や胃腸に負荷をかけてしまいがちなこの時期。胃腸ケアの方法をお伝えします！

①朝に白湯を飲む…お酒を嗜んだあとには利尿作用で水分不足になっています。体に吸収されやすい温度である白湯を飲んで、水分補給、そして身体の代謝を助け、毒素と一緒にアルコールを排出させましょう

②ビタミンC…ビタミンCはアセトアルデヒドの分解を早める効果があるので、肝臓をサポートしてくれます

③よく噛んで食べる…過食によって、消化器官が普段より消化・吸収のためにエネルギーを大量に消費してしまいます。そのエネルギー発生を行っているミトコンドリアがエネルギーを発生させるときに、どうしても活性酸素が発生してしまいます。それにより、内臓疲労が起こり疲労感まで覚えてしまいます…。そこで、水素を取り入れるのももちろんお勧めですが、消費エネルギーをより少なくするために、よく噛んで消化酵素のアミラーゼを含む唾液の分泌を促し、胃腸の負荷を軽減させましょう。よく噛むと、満腹中枢も刺激されて、過食防止にもおすすめです♪

水素の吸入が感染症に  
対しても有効であること  
が少しずつ明らかになつ  
てきているようです。せ  
ひ、健康管理一つの手段  
として今後もご活用いた  
だけたら幸いです。どう  
ぞ宜しくお願ひ致しま  
す。

明けましておめでとう  
ございます。皆さま気持  
ちを新たに輝かしい新年  
をお迎えのことと存じま  
す。

